

* 靓丽女人斋 *

女性



Nüxing
Jianshenguan

主编◎刘 青

健身馆

步行健身、哑铃健身、健身球健身、水中健身、健身手指操
等各种健身绝招，让您轻松健身，形体更加健美

* 靓丽女人斋 *

女性



Nüxing
Jianshenguan

主编◎刘 青

健身馆

编委会名单

邓代玉 邓代业 刘文书 刘 帅
曹 靖 周 明 陈 佳 田 辉
张梦云 牛兴军

图书在版编目(CIP)数据

女性健身馆/刘青主编. —合肥:安徽科学技术出版社,
2008.1

(靓丽女人斋)

ISBN 978-7-5337-3978-2

I. 女… II. 刘… III. 女性-健身运动-基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 204845 号

女性健身馆

刘 青 主编

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 黄 轩

封面设计: 王 艳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

印 刷: 合肥华云印务有限责任公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 5

字 数: 132 千

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 6 000

定 价: 18.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

CONTENTS



PART1: 女性健身漫谈 1

女性健身原则 2

女性健身与饮食 4

女性可以选择的健身方式 7

根据自身情况调节健身方案 9

PART2: 步行健身 11

为什么步行可以健身 12

步行健身与饮食营养 13

何时步行健身效果好 15

步行健身前应做哪些准备 17

步行健身中怎样补充水分 20

步行健身的动作要领 23

步行健身的其他方式 27

PART3: 哑铃健身 29

女性进行哑铃健身的基本原则 30

哑铃健身前的心理调节 31

哑铃体操的基本姿势 32

哑铃健身给女性线条优美的四肢 38

哑铃的腹背健身运动 40

足以丰胸塑形的哑铃健身 43

女性对哑铃健身的认识误区 44



CONTENTS

PART4: 水中健身

47

水中健身的优势	48
女性游泳健身三“忌”	49
水中体操健身的基本姿势	50
女性盛行的水中体操	54
水中经典平腹健身操	57
水中塑造手臂的完美线条	59
水中塑造修长健美的双腿	61
女性冬季游泳健身原则	65

PART5: 健身手指操

69

手指操更利于女性健身	70
------------	----

了解手指经脉及分布	71
手指操的基本手法	72
不同状态女性应选择的手指操	77
女性健身随时随地手指操	81
手部穴位及功能速查	88

PART6: 有氧搏击操健身 93

有氧搏击操健身优势	94
有氧搏击操健身要点	96
有氧搏击操基本要领	98
有氧搏击操的热身运动	101
有氧搏击操的健身动作	107
有氧搏击操后的调理运动	114



PART1

女性健身漫谈

健身不再是男人的专利了，女性健身已成为一种时尚。不要再怕女性健身会长肌肉，因为健身方式不同，效果也是不同的，女性可以选择能使身体线条更优美的健身方式。要知道，窈窕的身姿能增加女性的很多魅力哦！



女性健身原则

现代女性不仅在工作上面临着和男性相同的压力,而且因社会的多重角色使得女性的压力越来越大。我国传统健身理论讲究动静结合、形神合一,顺应四时阴阳平衡变化,因人因时制宜。在健身方式上,女性也是有自己的健身原则的。

【因人而异】

女性健身首先应根据自己的身体特征和健康情况,以及不同个体的适应能力等,来合理安排适合自己的运动,包括运动的强度和时间。如果自己不懂相关的知识,可以请专业人士帮助以制定最适宜的运动处方;根据自己的兴趣、爱好和习惯安排运动方式和时间;针对不同的运动方式,选择最有实效、少而精的运动来进行。

从身体状况上看,女性心肺功能和肌肉力量一般比男性差,要特别增强腹肌和腰背肌的力量,有利于身体保持正确的姿势,防止弓腰驼背,防止肺部受压减弱呼吸功能。女性应特别关注腹部的松弛现象,腹肌松弛会使肌肉韧带对内脏的牵拉作用减弱,易引起内脏移位,影响消化功能,甚至于孕期腹部下垂,导致分娩时子宫收缩无力,影响胎儿的娩出。因此,女性还应加强腹部运动,以预防和缓解腹部松弛问题。

【因时制宜】

女性的健身运动还应根据四季的变化和昼夜的交替而有所变化,选择不同的运动方式来协调人体内环境对自然的适应。比如春季宜轻柔舒缓;夏季防止运动量过大;秋季注意敛阴护阳,以静为主;冬季则谨避阴寒天气伤害身体,进行室内锻炼时则要开窗通气。

有些女性习惯早晨起床后进行锻炼,其实这种做法并不科学。因为早晨大气中的有害气体停留在较低处,而且人体的



血糖水平和基础代谢率都比较低，心血管系统的负荷承受力也较低。一般下午4点钟之后进行锻炼最佳，此时的空气质量和人体功能状态都更为适宜。

【长期坚持】

任何运动都是需要长期坚持才有效果的，长期坚持不仅是对健康的保证，也是对意志的一种考验。只有坚持锻炼才能不断提高身体素质、增进健康。锻炼目标要切合实际，循序渐进，一步步达到质的飞跃。健身锻炼既是一种乐趣，也要求人有吃苦精神。只有长期坚持锻炼，健美的体型才能保持。

【全面运动】

有些女性在进行运动的时候总会对肢体有所选择，比如觉得自己的腿过于粗大，便只做一些腿部的运动。其实这样做并不科学，只有全面运动才能激发身体的最佳状态，如快走、慢跑、游泳、蹬健身车、做韵律操等，以消耗更多的能量。如只进行身体某一部分的锻炼，则只能增强这一部分的肌肉力量，对减少脂肪的作用不大，难以达到健美的目的。同时应注意做到动静结合、身心结合和内外结合，即动力性和静力性运动结合，形体锻炼和心理、精神状态培养互相结合。

【适度适量运动】

运动是讲究度和量的，不足则起不到运动的效果，过量则会带来疲惫的感觉，起不到健身的效果。在具体实施的时候，可根据自己的年龄、健康状况、锻炼基础、营养条件等来确定每次锻炼的负荷大小，即运动对人体的影响程度，要注意把握适度和循序渐进的原则，逐渐增加，切忌急于求成。

总之，在健身的具体方法上没有统一的标准，每位女性可以根据自己的年龄、体质、职业和兴趣选择适合自身的行之有效的健身方法。



女性健身与饮食

处于健身中的女性或许对健身方式很熟悉，但却不知道如何通过饮食来配合健身。其实，每个人都有自己的饮食习惯，所以没有必要按照一定的食谱，但应掌握必要的饮食原则。女性健身对饮食都有哪些讲究呢？

〔不吃让身体发冷的食物〕

能使身体发冷的食物会降低体内的血液循环速度，导致血液和养分输送减慢，所以应避免摄取过多的凉食或其他会使身体寒冷的食物，如莴笋、茄子、西红柿、哈密瓜、萝卜、西瓜。而大蒜、生姜、胡椒、辣椒等，这些食物可以充分温热身体，促进血液循环，达到发汗作用，调味时可多使用。

另外，促进血液循环不可缺少的营养素是维生素E。维生素E在提高血液循环的同时，还可恢复细胞的功能，使健身后的肌肤不至于松懈、干燥和产生皱纹。

富含维生素E的食物：杏仁、沙丁鱼、鳗鱼、萝卜叶、橄榄油、小麦胚芽、茼蒿、菠菜、芝麻等。

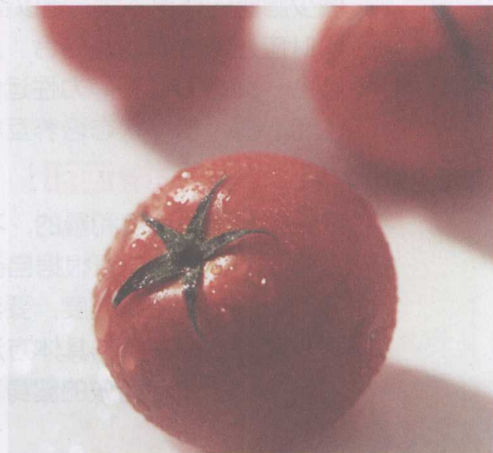
〔不吃过多的盐分〕

如果体内盐分过多，则体内的水分就会将盐分的浓度调整到一定的状态，这种情况下就需要大量的水分，从而导致了体内水分的积存。对于这部分积存的水分，身体将它们排泄出来是非常困难的，于是新陈代谢就会出现问题的，肾脏功能也会减弱而产生肿胀，身体也会因水肿而显得肥胖起来。

因此，用餐时要控制盐量，应从调味、吃法及菜单的选择上做起。此外，还要多摄取能帮助排泄体内盐分的食物，如富含钾质的食物。促进排尿非常重要，应多选用豆类、苡仁、冬瓜等利尿的食物，饮料应选择具有利尿作用的乌龙茶，而不是果汁或碳酸饮料。钾是控制盐分所不可缺少的营养

素，可以促进体内盐分排泄。比起绿色蔬菜、黄色蔬菜，淡色蔬菜反而含有更多的钾质，所以用餐时应均衡摄取。

富含钾质的食物：芹菜、菜花、萝卜、莲藕、西红柿、马铃薯、紫菜、香菇、香蕉等。





【多吃富含维生素B的食物】

为促进健身的效果，应多吃一些促进脂肪分解和糖分代谢的食物，这些食物以富含维生素B为准。维生素B₁可以将体内多余的糖分转换为能量，维生素B₂可以促进脂肪的新陈代谢，一旦维生素B群摄取不足，不仅会导致肥胖，还会因容易疲倦而引起腰酸背痛等，所以要注意均衡地摄取维生素B₁、维生素B₂等。

富含维生素B₁的食物 猪肉、猪肝、黑糯米、花生、脱脂奶粉、全麦面包。

富含维生素B₂的食物 肉、肝脏（猪、牛、鸡中的含量都很丰富）、鳗鱼、蘑菇、蚌蛤、腌茄子、木耳、茼蒿、干紫菜。



【多吃高纤维食物】

富含纤维的食物能缓解便秘、促进排毒。我们知道，便秘往往会导致肠内宿便压迫到下腹部血管，并阻碍淋巴腺流通。一旦便秘更加严重时，还会压迫到腹股沟。腹股沟有负责运送体内废物的淋巴腺回流的淋巴结，受到压迫会阻滞淋巴腺流通，产生下半身水肿。而没有排出来的毒素在身体里也同时在影响着身体对其他营养的吸收，造成体内毒素生长、代谢失衡，这也是造成青春痘、肌肤干燥的原因。

摄取食物纤维，使能量转换速度减慢，不易形成脂肪。而且，由于食物纤维吸收水分膨胀，会增加排便量，使排泄通畅。海藻类或水果的食物纤维可提高分解脂肪酸的功能，应多食用蔬菜、海藻、甘薯类、豆类等食物，以充分摄取纤维质。

富含纤维质的食物 糙米、芝麻、萝卜叶、竹笋、菇类、毛豆、地瓜、猕猴桃、紫菜、海藻类。

【多吃含钙的食品】

很多女性在健身的过程中往往会因种种原因造成骨质疏松，同时，为免于运动时骨骼及肌肉受伤，平时要多摄取钙。根据营养学家的统计，人体内约有1千克的钙质，绝大部分供给骨骼或牙齿所需，其余的在肌肉、神经及血液中扮演着重要角色。若这些少数的钙质失去平衡，就会造成肌肉痉挛、血液不易凝结等现象。因此，要想使身体更健康 and 匀称，必须充分摄取足够的钙质。蛋白质及维生素D可增加钙质的吸收，所以应多食用富含蛋白质的鱼类及富含维生素D的笋干。平日应养成食用小鱼干及牛奶的习惯（需要减少乳脂脂肪摄入者，可饮用低脂肪或脱脂牛奶）。

富含钙质的食物 牛奶、酸乳酪、脱脂牛奶、冻豆腐、虾米、海藻类、小鱼干、油菜、裙带菜。

「多吃碱性食物」

很多女性在健身后因剧烈的运动而感觉肌肉发胀、关节酸痛、精神疲乏，为了尽快解除疲劳，就买些鸡、鱼、肉、蛋等大吃一顿，以为这样可补充营养，满足身体需要。其实，此时食用这些食品不但不利于解除疲劳，反而对身体有不良的影响。这是因为人体对某种食物的需要并不是靠人的感觉来决定的，而是靠食物的酸碱度。

食物可分为酸性食物和碱性食物，正常人的体液呈弱碱性，只有体液呈弱碱性，才能保持人体健康。女性在健身后感觉到肌肉、关节酸胀和精神疲乏，主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解，在分解过程中产生乳酸、磷酸等酸性物质，这些酸性物质刺激人体组织器官，使人感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏，此时若单纯食用富含酸性物质的肉、蛋、鱼等，会使体液更加酸化，不利于疲劳的解除。而食用蔬菜、甘薯、柑橘、苹果之类的水果，由于它们呈碱性，可以消除体内过剩的酸，降低尿的酸度，增加尿酸的溶解度，减少酸在膀胱中形成结石的可能。

因此，运动后不可按照自己的感觉来饮食，而应多食用碱性的食物，如水果、蔬菜、豆制品等，以保持体内酸碱度的基本平衡，保持人体健康，尽快消除运动带来的疲劳。

「避免饮食误区」

除了以上我们讲的饮食规律外，还有一些女性朋友常见的饮食误区需要引起我们注意。

误区一：运动前和运动中不能吃东西

多数女性认为运动前和运动中不能吃东西，而专家认为这不能一概而论，如果感觉身体需要，适当吃点东西是可以的。此外，运动中身体血液循环加快和水分消耗过多，人会感到渴和热，可适当补充水分，但不能暴饮。

误区二：经常锻炼者要多摄入蛋白质

人体是需要蛋白质的，但并不是说运动得越多需要的蛋白质就越多。实际上蛋白质最关键的作用是提供人体必需的化学物质，运动员滑雪数十公里所需要的蛋白质并不比处于休息状态的人更多。人们通常所需的蛋白质大部分来自于牛、羊等肉类和乳制品，多吃没有必要。

误区三：多吃补品有利于提高健身效果

对于成年女性来讲，补品是根本不需要的。生命肌体维持健康状态所需要的数十种养分，只能从每天吃的各种食物中获取。多吃营养补品，会造成营养上新的不均衡，损害健康。

女性可以选择的健身方式

随着人们健身意识的提高，健身的方式也开始越来越多了。众多健身方式中每种都有自己的优点和缺点，比如步行时脚与地面的撞击力小，但步行比跑步消耗的热量少；游泳很少会造成肌肉撕裂，因为有水支撑着肌肉，但游泳不是一种负重运动，无法帮助防止骨质疏松等。

女性朋友面对众多的健身运动也是有所选择的，比如在健身的场所上，有人选择在体育馆、健身房健身，有人则选择在家中健身，而有些人则喜欢在户外健身。一些女性甚至将健身运动安排在日常生活中，比如改开车为步行或骑自行车。选择正确的健身锻炼方法是寻求一种有趣、安全而且可以负担得起的活动。

就目前常见的情况来看，女性可以选择的健身方式有如下几种。

【步行】

步行是一项不分年龄阶段的健身运动，很多女性坚持步行健身。步行是一种安全有效的健身方式。

【骑自行车】

随着人们生活水平的提高和工作方式、生活方式的改变，汽车逐渐取代了自行车成为人们常用的交通工具，但骑自行车更是一种很好的健身锻炼方式。骑自行车对心血管健康很有好处，同时可以使大腿更强健。

【走台阶】

在同一个台阶上迈上迈下，可锻炼大腿的前后肌肉（股四头肌和股二头肌）。当感到这些肌肉酸痛时，运动就应停止，可做其他有氧运动。



〔水上运动〕

水上运动对身体虚弱的女性非常有效，水中有氧运动包括在齐腰到齐肩的水中做各种肌肉动作或行走等，能提高健身的效果。

〔游泳〕

游泳经常被推荐给肌肉和关节有问题的女性，这是一种自身的节奏性运动，如果锻炼的主要目标是减轻体重，游泳不是最好的选择。



〔划船〕

划船可以使腿部、肩部和背部的肌肉变得强壮，并保护背部不受伤。现在更多的人使用划船机而不是水上划船，但在户外划船增加了协调桨的挑战和在船上的乐趣。对于背部有病患的女性，应在医生的许可下进行划船运动。

〔滑雪〕

野外滑雪可以锻炼上身和腿部，现在有模拟越野滑雪机，但这种机器比实际的滑雪运动需要更多的协调性。户外越野滑雪会有更多享受，而且增加了寒冷中运动的考验。



根据自身情况调节健身方案

当健身成为一种需要，每个女性都要为自己的健身行动做好方案。而在指定健身计划的时候，每个人都应根据自身的情况进行调节。

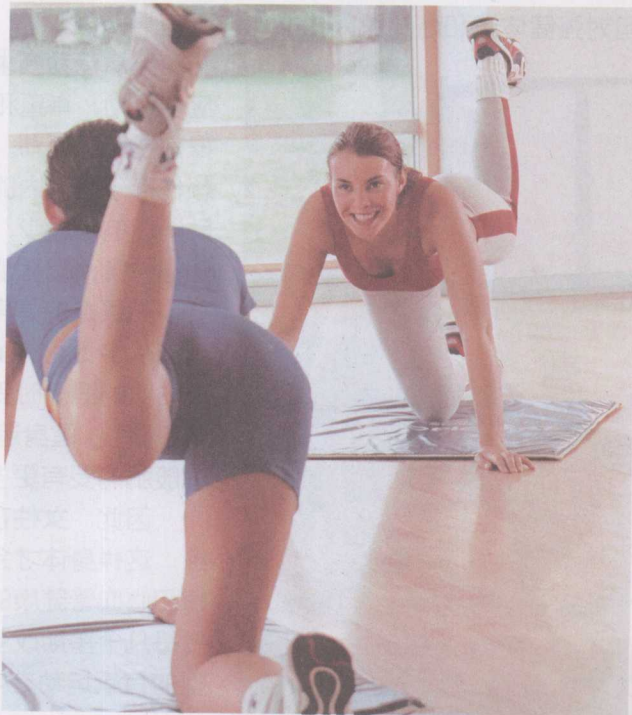
对于开始健身的人，我们称为初级健身，这个时候一定要控制运动量；在开始健身半年到一年左右的时间，我们称为中级健身，主要是提高耐力和肌肉质量；持续1年以上的锻炼，称为高级健身，以保持为主，可增加趣味性及一些对抗性的体育运动，但作为个人健身运动，还是应该以适度为原则。

对于以前没有进行过锻炼、体重超标的人，或有心脏疾病、肺部疾病及严重内科疾病的人，在制订健身计划前，应征求专业人士的意见。

在开始健身计划的时候，最安全的做法就是选择低强度的体操和体育运动，直到腿和胳膊感到疼痛和沉重。如果数分钟之后就有肌肉酸痛感，第一次尝试性锻炼就到此为止；随着适应性增加，应能够较长时间锻炼而不感到肌肉酸痛。渐渐地，可以增加锻炼的强度和持续的时间。

健身计划中，应体现健身锻炼的强度和频率，根据不同的健身阶段、年龄及身体素质，训练各部位的次数都有所差别。特别是对初级健身者，运动后肌肉会出现酸痛，2~3天可以恢复，所以要控制健身的频率。

为了使心脏强健，锻炼必须达到一定强度。锻炼时，心率达到静止状态的心率加20次，就认为锻炼强度是足够的。还有一种更复杂的计算，即达到一个人的估计最大心率（220减去那个人的年龄）的70%~85%。



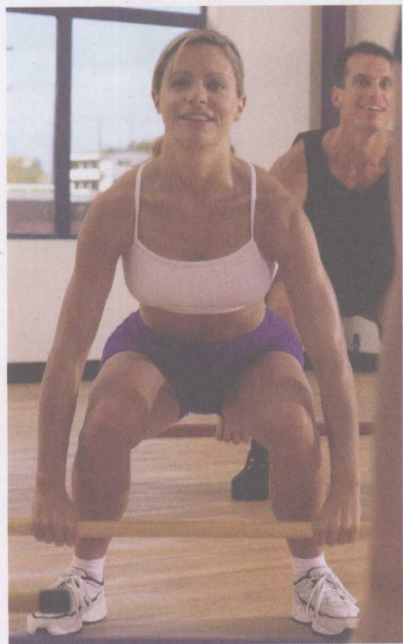


女性健身馆

对于大多数女性来说，最终锻炼达到极限时，一次可以持续30~60分钟。这个持续时间对训练肌肉和心血管调节都有最佳效果。如果将时间延长到超过这个时间，也并不能增进肌肉强度和耐力。

不同健身运动之间的主要区别在于是有氧运动还是无氧运动，大部分健身运动都有这两部分。

有氧运动时要求空气中的氧气达到肌肉，从而强迫心脏和肺的工作变得比平时剧烈。跑步、骑车、游泳、滑雪都是有氧运动。有氧运动趋向于消耗大量热量，且比无氧运动更能增加心脏功能，但对强健体魄和增加肌肉功能的作用有限。



无氧运动要求短时间剧烈应变运动，举重和肌力平衡体操都是无氧运动。无氧运动依赖储存于肌肉内的能量，不依靠来自空气中的氧气。无氧运动比有氧运动消耗的热量少，而且对心脏的益处也不如有氧运动。它的主要作用是强健体魄，增强肌肉，也可增进心肺功能。

如果你的健身方案中有规定每周健身超过4次的相同运动，那你将无法从中受益。虽然心脏可以每天接受锻炼，但骨骼肌肉却通常在每两天一次的锻炼时受损。一次过度的锻炼，就可见肌肉纤维中出血和纤维组织撕裂。健身运动者应有48小时以上的时间让肌肉恢复。剧烈运动后，一般肌肉要有更多的时间进行休息调整。

因此，女性在制定健身方案时应根据时间的不同对肌肉进行区别训练，这样身体才会适应常规健身，所以按时进行同样的锻炼，对强健体魄和心血管健康的作用不是那么有效。如果你进行的是无氧运动，则需要每几个星期改变一次锻炼的常规安排；进行有氧运动时，应在不同类型的有氧运动之中交替进行。



PART2

步行健身



步行是人的基本动作之一，现代人全身 $2/3$ 的肌肉集中在腰部以下，臀、小腿和脚等部位用于步行的肌肉特别发达。但是随着现代化交通工具的出现，人们的脚力开始逐渐衰退了，正因为如此我们的躯体才缺少了应有的活动，随之而来的各种疾病就越发严重了。由于女性下半身很容易储藏脂肪，因此下半身肥胖的现象在女性中体现得尤其严重。于是，步行则成了女性用来健身的最佳方式。



为什么步行可以健身

步行对女性来讲好处是很多的，在户外步行时，阳光中含有各种波长的光线，都能对人体产生生物效应，起到医疗作用。同时，新鲜空气中含有大量被称为“空气维生素”的负氧离子，当每立方米空气中负氧离子多于 10 000 个时，人就会神经松弛、心情舒畅、代谢旺盛、食欲增加、睡眠良好、精力充沛。

一项新的研究显示，每周步行4小时的女性，其患髌骨骨折的危险可减少 40%。髌骨骨折是骨质疏松最为严重的结果。这项研究结果对那些对激素替代疗法心存疑虑的妇女来说是个好消息。对此，医学家指出，女性每天走路 1 小时或每周慢跑 3 小时可以起到与激素治疗相同的预防髌骨骨折的作用。

步行可分快走和慢走两种方式，健康专家指出即使是以慢走为形式的散步对女性健康也是非常明显的，比如能够延缓骨质疏松，有助于改善心血管系统，促进新陈代谢，减少高血压、心脏病、糖尿病及中风的发生，也是消除肥胖症的好方法。

而快走（运动医学家指出 12 分钟内走完 1 公里路就可称为快走）则可有效地锻炼心肺功能，运动医学家研究发现，快走是最好的有氧运动。长时间的大步疾走可增加体内的能量消耗，促进体内多余脂肪的分解。那些因多食少动而肥胖的成年人，如果能坚持每天锻炼，并适当控制饮食，就能收到良好的减肥

效果。

步行是最普通的锻炼方式，也是降低骨折风险的最合适的活动。不管纤瘦或肥胖的女性都可以通过增加活动量来预防骨折。激素替代疗法能够减少骨质疏松的危险，但它有可能引发心脏病和某些癌症。经常步行、慢跑或做等量运动的女性患髌骨骨折的可能性要小得多。

相关链接

据报道，在美国加州一些节食减肥失败的肥胖者，经专家指导，仍然保持平时的饮食习惯，但是要求一年里每天至少要步行 30 分钟以上。一年下来，所有实行这项计划的人都减轻了体重，平均每人体重减轻约 10 千克。步行减肥的好处是，所减去的体重是脂肪而不是肌肉，这与节食减肥引起肌肉组织丧失的情形不一样。

