

魅力节拍

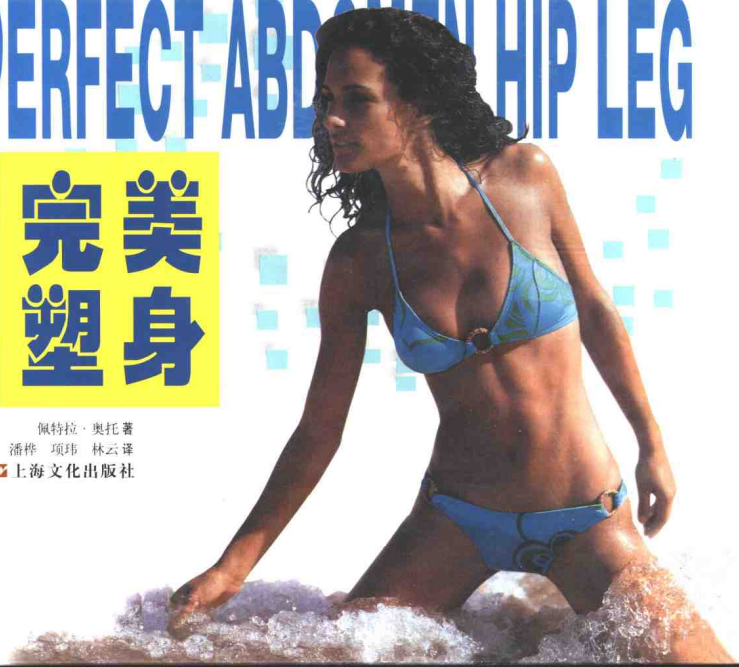
PERFECT ABDOMEN HIP LEG

完美 塑身

佩特拉·奥托 著

潘桦 项玮 林云译

上海文化出版社



作者：佩特拉·奥托
译者：潘桦、项玮、林云

完 美 塑 身

.....
一套完整的塑身计划
让你拥有令人羡慕的腰、腹、臀
外加一双苗条的大腿
.....

沪(权)图字 09-2001-237 号

©Falken Verlag GmbH&Co. KG, 2000

First Published as BAUCH, Beine, Po in Germany in 2000 by FALKEN VERLAG GmbH&Co. KG

Schöne Aussicht 21, 65527 Niedernhausen, Germany

本书由贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,在中国独家出版中文简体字版本。版权所有,翻印必究。

图书在版编目(CIP)数据

完美塑身/(德)佩特拉·奥托著;潘桦等译. - 上海:上海文化出版社, 2001.9

ISBN 7-80646-348-8

I.完… II.①佩…②潘… III.减肥-方法 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 043074 号

责任编辑:赵志勤 黄慧鸣

封面设计:王志伟

完美塑身

佩特拉·奥托 著

潘桦 项玮 林云 译

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子邮件: cslcm@public1.sta.net.cn

网址: www.slc.com

新华书店经销

上海中华印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 4.5 插页 5 图、文 105 面

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数: 1—10,000 册

ISBN 7-80646-348-8/R·32

定价: 30.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-62662100



前言

你想拥有一副健美的身材吗？如果有的话，照本书教你的去做，效果几星期后就能立竿见影：你会拥有完美的身材、旺盛的精力、舒适的身心。在本书的第一章里，我们将探讨出让你厌恶的腰圆臀肥的起因。然后，你很快将了解 ■ **正确的运动方法和合理的饮食结构**，学会如何将身上的多余脂肪转化为肌肉。如果你不想一开始就累得趴下来的话，可以对照 ■ **健康测试表**让锻炼效果循序渐进。有一条准则对初学者而言极为重要，那就是：跟着感觉走，即你的自身感觉是所有训练的最佳衡量标准，宁慢毋快。

第二到第四章的内容针对人体的每一个 ■ **问题区——腰臀腿**。白目的耐力训练绝对称得上是真理。这种符合解剖学原理的练习不仅

易学易记，而且效果显著，同时背部和关节不会感到负担过重。本书的每一章都会有一个简短的引言，告诉你每组 ■ **肌肉群练习**的开始位置及相关注意事项，每组练习都附有清晰的示意图，同时标出达到不同锻炼效果所需的不同重复次数，针对每组肌肉群还有额外的附加运动。在第五章里将介绍针对初学者和已入门者的两组不同的 ■ **腰臀腿混合练习计划**。

你当然也可以制定一个你自己的训练计划。但是开始时，必须有一到二组针对不同肌肉群的练习。你越是感到轻松，就越能坚持整个锻炼计划。总有一天你会发现自己在锻炼上的付出投入是如此值得。

凯特拉·奥托

目录

前言..... 1

问题区..... 5

都是基因的错吗?..... 6

组织..... 6

两种肌肉组织..... 8

全部平衡吗?..... 8

关于获得良好肌肉的建议..... 9

穿上训练鞋..... 10

软弱性别的话题..... 10

促进新陈代谢..... 11

耐力训练..... 14

竞走还是跑步?..... 15

轻松跑步..... 16

溜旱冰..... 17

力量耐力训练..... 18

负重还是不负重?..... 20

看得见的成功..... 20

保持活力的建议..... 21

供与求..... 22

忘掉磅秤..... 22

肌肉组织和脂肪组织间的正确关系... 24

什么时候太多?..... 24

寻求满意体重..... 25

如何使运动达到最理想的程度..... 26

赶走脂肪, 美食首当其冲..... 27

少吃脂肪, 多食碳水化合物..... 28

10条健康饮食的黄金准则..... 29

喝健康饮料..... 30

运动导致口渴..... 30

开始健康测试..... 32

专题: 热身, 开始..... 34

专题: 伸展, 绝对必须..... 36



腿..... 38

正确的姿势..... 40

膝盖 - 脚趾 - 姿势..... 40

稳固骨盆..... 40

上身挺直..... 40

骨盆底部紧..... 40

别让臀部处于紧张状态..... 42

慢慢转动..... 42

继续呼吸..... 42

健康背脊的常识..... 43

| | |
|-----------------|----|
| 大腿练习..... | 44 |
| 松紧带带来的力量..... | 48 |
| 大腿肌肉的前后侧练习..... | 51 |
| 拥有迷人小腿肚的常识..... | 55 |

| | |
|---------------------------|----|
| 腿部肌肉的伸展..... | 56 |
| 拥有健康腿部的常识..... | 58 |
| 专题：水下练习—— 健康所需的浮力..... | 60 |



臀部.....62

| | |
|--------------|----|
| 正确的姿势..... | 64 |
| 稳固骨盆..... | 64 |
| 骨盆不低于膝盖..... | 65 |
| 背脊挺直..... | 65 |

臀部的练习.....66

| | |
|----------------|----|
| 臀部肌肉的伸展..... | 72 |
| 锻炼间隔常识..... | 73 |
| 专题：骨盆底的张力..... | 74 |



腹部.....76

| | |
|----------------|----|
| 保持平衡..... | 78 |
| 弯曲姿势的平衡..... | 78 |
| 背肌和腹肌间的关系..... | 78 |
| 减少一点没有用..... | 79 |

| | |
|--------------|----|
| 正确的姿势..... | 80 |
| 头部姿势..... | 80 |
| 上背..... | 80 |
| 腿部姿势..... | 80 |
| 呼吸..... | 80 |
| 关于脊柱的常识..... | 82 |

| | |
|---------------------|----|
| 斜腹肌的练习..... | 83 |
| 平腹肌的练习..... | 88 |
| 后背的练习..... | 92 |
| 后背和腹部的伸展..... | 94 |
| 专题：保持正确姿势，身体挺直..... | 96 |

腹臀腿综合练习.....98

| | |
|----------------------|-----|
| 专题：针对初学者的综合计划..... | 100 |
| 专题：针对已入门者的综合计划..... | 102 |
| 专题：不要退缩——燃烧脂肪计划..... | 104 |
| 关于孕期锻炼的常识..... | 106 |





问题区

你的身体
何以变得如此臃肿？
问题
出在哪里？



都是基因的错吗？

你肯定认为命运无常。

这里我们将教你如何让你的身体美丽起来。

无论是金发还是褐色头发，高还是矮，腿长还是腿短，这一切都来自你的遗传基因，无法改变。也许你会说，真倒霉。但信不信，我们的观点却与此相反，这是你的幸运。所谓的遗传只是一个起点而已。你磅秤上的体重有多少，其中脂肪和肌肉的比例是多少，你感觉疲惫乏力还是肌肉结实，精力过剩，这一切都可以通过后天的努力加以改变，你可以将来自基因的遗传变得让你满意，将从母腹带来的一切变得最完美。

尽管从你一生下来，你体内的脂肪细胞多少已经确定了下来。但是，这些脂肪细胞能起多大作用，则完全取决于你自己如何摄入食物，

如何锻炼。一旦你克服了内心的怠惰和胆怯，你一定会变得活力冲天。

组织

结缔组织和支持组织是身体成型的关键。它们连接、支持和决定了体内的各种结构。或是富含水分，或是坚硬，或是富有弹性，或是肌肉绷紧。尤其是结缔组织，它在韧带和肌腱中的拉力甚至超过绳子的拉力。但在女性身体的浑圆部分，如臀部、大腿处，它的力量却是明显减弱，导致那些地方的皮肤看上去就像是橘子皮一般。

如果皮肤像橘子皮，表明其结缔组织的张



力变小。与男性结缔组织不同，女性的结缔组织是平行排列的，非常容易伸展，这点有利于女性怀孕。当然与此同时，它也导致了令人讨厌的臀肉的生成和松弛的皮肤出现在那些问题

区。结缔组织是否变厚、缩短、疲劳或加长，取决于个人生活习惯。久坐、缺乏运动、营养摄入不正确都可能加剧问题的严重性。增强身体活力和进行正确运动可以恢复张力和弹性。

身体感觉：
如果身体健康，
就会容光焕发。

两种肌肉组织

我们之所以能运动，全在于骨骼肌群，它们赋予身体物质、形态和坚固。经过正确的训练，就会有一副令人羡慕的好身材。按功能，肌肉可以分成两种，原则上它们总是一起工作的。一类是屈肌家族，包括内旋肌和内收肌，它们的作用是耐久性，当身体处于弯曲姿态，如坐着时，它们就发挥作用了。屈肌很容易缩短，所以特别需要经常伸展。第二类肌肉就是伸肌家族，包括外旋肌和外展肌，当你伸展后背，向后收肩时，它们就处于运动中。这些疲软的肌肉必须强健起来。

结论：肌群的铸造，是除了遗传因子外影响体态和肌肉的最重要因素。我们的运动计划就建筑在这之上。

全都平衡吗？

每一个错误的姿势都会对肌肉产生负面影响。你是否经常倚靠着背坐在椅子上或者耸起双肩进行长跑，如果是这样，这就意味着你的某些肌肉群不得不负担多余的工作。当其他肌肉变得无力虚弱时，它们则负担过重了。

我们将之称为肌肉不良平衡。长此以往，就会发生肌肉酸痛现象：肌骨和韧带僵硬、臀部和腹肌松弛，同时很容易导致运动损伤。本书第三到第五章将教你如何平衡肌肉练习。

特别需要重视的是练习开始和结束时的伸展练习。伸展姿势会使肌肉达到理想长度，强健练习也因此更为有效。而且，它保证没有任何负面影响，你只会感到动起来越来越灵活。

关于获得良好肌肉的建议

- **增强肌肉!** 肌肉软弱无力经常首先出现在问题区，解决方法：有目的耐力训练（参看第8页）。
- **燃烧脂肪：** 竞走能促进新陈代谢（参看第15页），每走一步都会融化一点脂肪，同时改善你的身体条件。
- **结缔组织按摩：** 在进行按摩时，压、伸、转都会改善血液循环，激活血管和组织。如右图所示一天按摩两次，每次5分钟。



将拇指和食指间的组织用力向上拎。

结缔组织按摩——
两手指尖从下往上用力抚摸。

穿上训练鞋

在本章里，你将了解到为什么运动有益，如何
正确促进身体代谢。

说实话，你是否很喜欢躺在电视机前的沙发上？也许手里还拿着一大堆土豆条和一大杯可乐？是否已经不记得上一次竞走是在什么时候了？坐得太久，运动太少，这种状况该结束了！别怕，我们的锻炼计划既适合那些长期没做运动的人，也有针对初学者和已锻炼了一段时间的人，还有针对那些没有多少业余时间的人。重要的是：制定一个可以实现的目标，这

样，你既不会厌烦也可以轻松做到，成功也必定会来到你身边。

这里有一个重要准则，即慢慢开始，一星期最多训练2~3次。

软弱性别的童话

缺乏运动的结果是在身上错误的部位堆积出讨厌的脂肪，同时肌肉软弱无力。只有肌肉强健有力才能燃烧多余的脂肪，促进新陈代谢。要做到这点，必须进行力量训练。不过，读到这里，出现在许多女性脑海里的一定是健美训练和发达的肌肉的镜头，别担心，我们可不想把你培养成“施瓦辛格小姐”。我们的训练宗旨始终围绕的是平缓的耐力训练。它的目的是



让你拥有结实的肌肉和紧致的皮肤。本书介绍的都是建筑在运动学最新认识上的力量训练，这些练习考虑得更多的是肌肉机能平衡，同时它们不会损伤到关节和脊背。

促进新陈代谢

我们摄入的所有食物都会通过化学反应在体内转换成能量，这些能量构造出新的结构，也就是新细胞和新组织。运动产生热，热则能让这个化学反应过程变得快速有效。

利用力量耐力训练加速你的新陈代谢。只有强有力的肌肉才能将新陈代谢功能变成脂肪的杀手。

遗憾的是，很多人每天的运动时间特别短，不少人的日常生活都是处于汽车-办公桌-沙发三点一线上，回到家中只感觉疲惫，只想静下来。事实上，你越是休息，新陈代谢越是少，转换成的能量也相应减少，结果





用水冲淋大腿，左
右腿交替，从下往
上，冷热交替。

12 问题区

是人更不想动，也动不了，宁愿躺着。这种恶性循环该结束了！如果你不积极运动，你每斤将损失半磅的肌肉群。肌肉减少意味着新陈代谢减缓，脂肪组织可以毫无阻碍地自由生长，储存足以让你增重的卡路里，很快你就能在腰臀腿处注意到它们了。

解决方法很简单，那就是多做运动。30分钟连续运动是一个界限。根据运动学家的计

算，只有过了这个时间，储存的脂肪才能得以燃烧。

当你的运动速度恰到好处时，你每走一步就会燃烧一点脂肪。所谓的恰到好处速

度即指要知晓自己的脂肪燃烧的心跳频率（脉搏），这点马上就有详细解说。越是健康的人，燃烧的多余脂肪也越多。如果想让你的腰臀腿变得有形有款，必须注意以下几点：

■ **提高你的“燃烧马达”功率**，通过力量耐力练习锻炼肌肉，每天尽可能多运动。

■ **积极燃烧你的多余脂肪**，比如按自己的燃烧脂肪脉搏数充走，其结果你将在后面看到。

■ **多吃含脂肪少的食物**，如选择能减少脂肪的食物，能少吃30%的奶酪，在色拉上少浇全脂奶制品，多吃蔬菜和鱼。后面还有专门的进食介绍。

■ **透过按摩、桑拿或喷淋促进新陈代谢**。

■ **要有耐心**。10~12周后，胜利就会向你招手。



桑拿的功效在于能在大汗淋漓和冷水冲淋的冷热交替过程中促进新陈代谢，锻炼身体。同时，人体的血液循环也得到改善，皮肤也变得如丝般光滑细腻。