



新新生活系列

上班族健康减肥必备



100% 靓女人



减肥

从此速战速决



运动实现纤体



纤体操实战法



特殊运动纤体法



纤体运动教练

广东旅游出版社



减肥

从此速战速决



纤体运动教练

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

纤体运动教练 / 嘉雯主编. —广州: 广东旅游出版社,
2003. 11

(新生活, 100% 靓女人丛书)

ISBN 7-80653-476-8

I. 纤... II. 嘉... III. ①女性—减肥②女性—
健身运动 IV. ① R161 ② G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102974 号

新生活 100% 靓女人

纤体运动教练

嘉雯主编

责任编辑: 梁 坚

策 划: 嘉 雯

装帧设计: 小 云

出 版: 广东旅游出版社
(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

发 行: 广州华典图书发行有限公司

印 刷: 广东茂名广发印刷有限公司
(广东省茂名市计星路 60 号)

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 70 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

书 号: ISBN 7-80653-476-8/R · 56

定 价: 60.00 元 (全套 10 册)

版权所有 · 翻印必究

(如有印刷质量问题, 可与承印厂直接联系。)



前言

没有人会拒绝美丽，姣好的面容、婀娜的身姿常使人驻足留连，如沐春风。可是，面对日益精美的食物和缺乏运动的生活，你是否感觉自己的脚步不复轻盈？臂部、腰部、腹部、腿部的脂肪悄然增多？看着眼前走过的曼妙身姿不免自惭形秽？于是，很多人为了拥有一副傲人的魔鬼身材，想方设法地节食、服药，甚至做手术，企图借助这些手段雕塑出自己的美妙曲线，但往往收效甚微，甚至酿成灾难。

肥胖作为一种现代文明病，与现代人的生活水平与生活状态息息相关，因而，要想科学地制定减肥计划，需从控制饮食和合理运动入手，在获取健康的前提下去获取美丽。本书为你提供丰富的减肥知识与科学合理的减肥方法，愿你能如愿以偿地拥有健康与靓丽。



目

录

第一章 运动实现纤体

运动塑造好身材.....	(3)
要制定“运动处方”	(5)
运动减肥原理.....	(6)
运动减肥原则.....	(7)
如何制定运动计划.....	(9)
纤体锻炼的诀窍.....	(11)
运动减肥的好处.....	(13)
如何对待运动后反弹	(14)

第二章 纤体操实战法

预备体操.....	(19)
柔软体操(一)	(19)
柔软体操(二)	(23)



瘦身

Keenfit

毛巾体操.....	(27)
下蹲运动.....	(28)
俯地挺身运动.....	(29)
俯卧卷体运动.....	(30)
屈身转体运动.....	(32)
垂直上举双腿、提臀运动.....	(33)
哑铃体操.....	(35)
加强背部的运动.....	(39)
雕塑手臂曲线.....	(43)
锻炼胸肌.....	(47)
脸部和颈部运动.....	(50)
雕塑腰部曲线.....	(54)
紧缩小腿运动.....	(57)
紧缩大腿部位.....	(59)
有氧健美操.....	(62)
头颈减肥操.....	(68)
肩臂减肥操.....	(69)
腹腰臀部瘦身操.....	(71)
下肢瘦身操.....	(76)
女子青春瘦身操.....	(78)
男子青春瘦身操.....	(80)
整理放松健美操.....	(82)



第三章 特殊运动纤体法

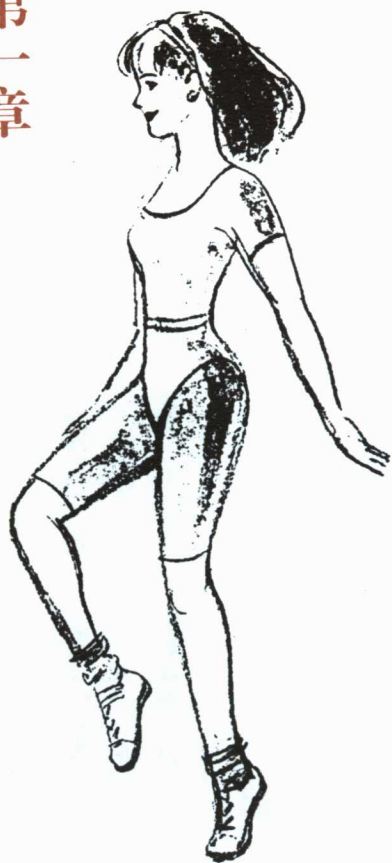
划船减肥法.....	(91)
划船健身器的种类	(91)
健身器的选购标准	(92)
操练划船器须知	(92)
室内健身减肥法.....	(95)
室内健身车的种类	(95)
选购室内健身车的方法	(96)
制定健身计划.....	(97)
怎样达到运动效果	(98)
如何避免酸痛.....	(99)
步行.....	(100)
游泳.....	(102)
跳舞.....	(104)
骑自行车.....	(105)
网球.....	(107)
网球用具和准备运动.....	(107)
球拍的正确握法.....	(108)
球与身体的距离.....	(110)
必要时可用双手.....	(111)
发球与截球的秘诀.....	(112)
经常练习磨练球技.....	(112)





跳绳.....	(113)
跳绳可以消除疲劳.....	(113)
怎样学习跳绳.....	(114)
跳绳时的注意事项.....	(115)
跳绳最理想的时间和地点.....	(116)
跳绳时的服装.....	(116)
跳绳的时间长短.....	(117)
爬楼梯.....	(117)
交叉运动.....	(118)

第一章



运动实现纤体



运动塑造好身材

运动能给你一副好身材。

运动减肥需要恒心来坚持。因此，当你下定了运动减肥的决心以后，选择自己喜爱的运动项目非常重要。在我们的生活中，打球、登山、跑步、游泳、健身等，都是身边比较容易进行的运动。你可以选择多种运动交替进行，也可以固定一两种对你的身材最具“针对性”的运动。健身既“时髦”，又能控制身体不该“发育”的地方“局部发育”，最适合想有好身材的你了。

健身院是健身的最好场所。不少人为了省时而赶潮流，在家中购置健身器材，但往往使用率不高。原因就是缺乏健身院特有的气氛！健身院里有强劲的音乐节奏；有挥汗如雨的减肥一族；有“魔鬼身材”和“肥婆奶奶”般的身材给你观照，叫你既羡慕又恐惧。为了做“魔鬼”不做“肥婆”，你就会神差鬼使般地拼命练起来——瘦身！减肥！一、二！一、二！……健身院的减肥运动项目不会单调。健美操是减肥的好方法，只要你每天抽出点时间，跟随舞台上的健美教练踏着明快强劲的节奏一齐跳（别担心有人笑你，那个笑你的人也在为瘦身而“张牙舞爪”呢），一个月下来，你真能发现腰变细了，肌肉变结实了，人也变精神了。

轻歌曼舞也能瘦身。时下不少健身院设有形体舞课



瘦身

Keep fit

程。所谓“形体舞”，就是在专业人士的教授下，学员们随着优美的乐曲翩翩起舞，在瘦身的同时，使形体日趋完美。时下不少女同胞正是对形体舞心驰神往才走进健身院的。

健身器械减肥。健身院里的健身器械可比家里的“多用途健身器”方便多了。臀大肌、三角肌、大胸肌……不同的部位可用不同的健身器分别锻炼。不过，使用器械前最好先请教练开“处方”，因为如果使用不当，手臂长出“小老鼠”，或者变成“大腿怪兽”，那就真是罪过了。

“水中有氧”运动，是过度肥胖人士的减肥福音。这是时下一种新兴的减肥运动。大凡健身院一般都有游泳池，运动者在池中利用水的特性，手执哑铃配合音乐节奏做有氧运动。由于水有浮力，减少了运动伤害，所消耗的能量也较大，所以水中有氧运动十分适合过度肥胖的人。做运动的最终目的是健美和瘦身，但运动时穿什么也是一门学问。在健身院里，我们常常看到一些女孩穿着宽大的衣服运动，以为这样才轻松惬意，甚至有人裹着时装跳健美操。其实，在“施展拳脚”的时候，最适合穿紧身的健美衣。健美衣本身就是时装，它有“连体”也有“分体”。不用担心它暴露了你的身体缺点，健美衣不但方便运动，而且最容易让你发现身体哪部分减少了脂肪！

要制定“运动处方”

运动处方是根据个人有氧运动能力的大小和体质所制定的适宜运动量、运动方式以及相关的运动训练方案。有适合健康人使用的运动处方，也有适合病人使用的运动处方。对内科病人可以使用运动处方，对外科病人(如心脏搭桥手术的术前术后)也可以使用运动处方。年龄、性别不同的人，或同一个人在不同的时期以及不同的身体状况时，其运动处方也是不同的。运动处方是把运动生理学中的一些基本原理、研究成果和方法应用到医学、保健领域，解决诊断、治疗、康复中的问题的一种技术手段。运动处方在发达国家中已广泛应用，成为日常生活中的一个重要组成部分。

运动处方是怎样制定的?首先，让受试者在平板机(也有称跑台)、功率自行车或其他类型的运动负荷器械上测试其有氧运动能力水平，所取得的直接测量参数可简可繁，一般应当包括最大氧消耗、最大二氧化碳产量、最大耐受时间、最大心率、恢复期心率、做功量等。其次，在直接测量参数的基础上计算二级应用参数(如无氧阈、代谢当量、恢复期心率变化比、运动峰强度和平均强度、运动频率、运动时间、运动期限等)。这些参数构成了一个人个体化的运动处方。

从本质上讲，为控制肥胖而制定的运动处方的运动量



瘦身

Keep fit

6

属于中等强度。这不仅有利于长期坚持，而且通过调节有氧运动与无氧运动的顺序、次数和强度的关键技术，能引发脂肪组织供能，达到减脂控重的效果。中等强度适宜运动量有助于肥胖基因原蛋白产物在血中水平上升，促使超强食欲回落到正常生理水平。但是这种中等强度运动量对不同的人以及不同人的不同时期是不一样的。因此，在肥胖控制的过程中要定期调整运动处方，不可以无处方运动，也不可以一个处方用到底。我们看到一些商业性减肥场所或无专业知识的减肥机构让减肥者做大运动量或极量运动，累得参加者精疲力竭无法坚持，稍一休息则胃口大开，狂吃豪饮以资补偿，一个疗程下来毫无效果，有的反而体重大增，其道理就在于此。

目前的观点是，肥胖虽然不好，但是，体重反复变化更不好，这很可能会严重损伤心血管的健康。因此，保持一个稳定的体重是首选的治疗目标，养成经常运动的习惯是体重控制中的关键，保持中等强度运动量又是经常性日常锻炼的关键。

运动减肥原理

研究资料显示，体育锻炼对脂肪的减少有着直接影响。肥胖的脂肪细胞可重 $1.5\mu\text{g}$ ，靠节食只能使其降低至 $0.7\mu\text{g}$ ，但体育锻炼却可以使其降低至 $0.3\sim 0.5\mu\text{g}$ 。因此，采用运动来增加机体能量的消耗，加速分解与合成的

100% 靓女人



代谢过程，促使体重下降并消除堆积在腹部、臀部和大腿的赘肉，使体形变得苗条动人，是减肥和防治肥胖症必不可少的手段。

据研究证明，高强度的剧烈运动消耗的能量，是静坐时消耗的能量2倍之多，且运动后能量消耗在恢复过程中能得以持续。

运动减肥原则

(1) 正确认识自己

锻炼前，要通过标准体重测算方法，判断自己是轻度肥胖、中度肥胖或是过度肥胖，然后根据肥胖的程度制定减肥锻炼计划。

(2) 正确选择锻炼项目和锻炼方法

实践证明，适宜于减肥锻炼的项目有：耐力锻炼、力量锻炼、轻器械的上肢和胸部锻炼、球类锻炼、健美锻炼。其锻炼方法有与各项目相适应的徒手练习、持器械练习、双人对抗练习以及有氧和无氧练习。

(3) 综合性原则

选择适合自己的运动项目和方法后，一般采取包括徒手减肥操和利用器械做减肥操等多方面的综合措施，才能取得良好的效果。实践证明：单纯的徒手减肥操和单纯的器械减肥操虽然都能达到减轻体重的目的，但并不能获得最佳的健美减肥效果，只有两者互相配合才能取得最满意



瘦身

Keep fit

的健美减肥效果。

(4)循序渐进原则

减肥锻炼的特点是给予机体承担一定的负荷量，构成对机体的刺激，达到消除沉积脂肪的目的。但是在安排运动时一定要做到循序渐进，区别对待，这样才能收到良好的锻炼效果。因为同一个运动量对两个不同肥胖型的人来说，锻炼效果不一样，就是同一肥胖类型，由于年龄、体质等方面的情况差异，表现出对运动量承受能力不一，故锻炼效果也不一样。另外，在刚开始减肥锻炼时，先以适应性练习为主，然后逐渐增加运动量。对体质较差的肥胖者来说，开始时就应以慢跑、较长距离跑为主，没有时间限制，待体质提高后，进行力量性锻炼以及有氧健美操锻炼。

(5)经常性原则

运动开始后，就应该经常不断地进行，不要任意中断。只有坚持经常持久的运动，才能使身体结构和功能发生显著的变化，取得健美减肥运动的最佳效果。千万不要单凭一时的兴趣，高兴的时候练一下，不高兴时就不练，“三天打鱼，两天晒网”，这样，既不能使机体产生良好的适应性变化和积累，也不能取得良好的健美减肥效果，只能是前功尽弃。

(6)实行自我监督

锻炼前应测量有关数据并定期检查，从中总结锻炼经验，有助于改进锻炼方法，提高减肥锻炼的质量。测量的内容有：体重、身体各部围度与脂肪厚度、心率、血压、



肺活量。检查上述内容数据变化，可以直接判断锻炼效果。

(7) 减肥锻炼需要合理营养配合

锻炼需要大量的能量消耗，运动后需补充能量。而有些减肥者不遵循科学规律，在锻炼中严格控制饮食想加快减肥速度，造成体质严重下降等病理症状。其实这种做法是错误的，很危险的。合理营养配备是保证锻炼的需要，对此，要求在减肥锻炼中要进食，但进食有一定的要求，如多食高蛋白食物、新鲜蔬菜、水果，避免高脂肪食物等。

如何制定运动计划

(1) 减肥锻炼计划

在实施减肥锻炼计划时，对肥胖者来说，最重要的是自测肥胖程度，即属哪一类肥胖类型，然后针对自身情况，有目的、有步骤地实施减肥计划。

减肥锻炼的方法很多，可根据自身的情况选择适当的锻炼方法。在进行锻炼时，对腰、腹、臀这些部位要有针对性地增加锻炼次数和强度，以消耗掉这些部位所积存的多余脂肪，增强肌肉的弹性和力量。

锻炼的方法应由有氧训练、肌力训练、柔韧训练和形体训练所组成，如有氧操、中速慢跑或长跑、游泳、各种器械练习及各种球类运动，通过额外的热量消耗来达到减



瘦身

Keepfit

肥目的。

除此以外，要达到最佳效果，适量地循序渐进地控制饮食也是必要的。

合理的饮食控制，可以使体重逐渐减少，一般公认的标准是一周减少 0.454kg(即 1 磅)体重，即每天饮食量少摄入 2.1kJ(0.5kcal) 热量，一周则少摄入 14.7kJ(3.5kcal)，即减少 0.45kJ(1 磅)脂肪所需要减少的热量。

研究表明，合理的饮食和运动相结合的减肥方法，一周即可减去体重 0.681kg(即 1.5 磅，饮食控制减去 1 磅，运动减少 0.5 磅)，失去的体重绝大部分是脂肪。因为，运动能防止肌肉组织丢失，甚至还能增加肌肉组织，可使体内脂肪百分比显著下降。

(2)时间安排

健美减肥运动的时间要定时定量，每天运动时间可在 1.5~2.5 小时之间，1 次或分 3 次进行。当然，如个体状况允许的话，时间愈长(可长达 1~2 个小时/次)，脂肪氧化供能的比例愈大，健美减肥的效果也愈好。另外，这还要根据每个减肥者的作息时间和生活规律来安排。

在条件允许的情况下，健美减肥运动最好安排在下午 4~6 时。因午饭两小时以后，食物经消化吸收，进入血液循环，对组织细胞的能量代谢起到化学刺激作用。这时人体产热量最高，有利于健美减肥运动时能量代谢成倍增长的需要。另外，人体生物钟一般在此时使机体处于最佳运动状态，精力充沛，运动量可以加大，健美减肥的效果比较理想。傍晚或睡觉前半小时到 1 小时也可以进行一定