

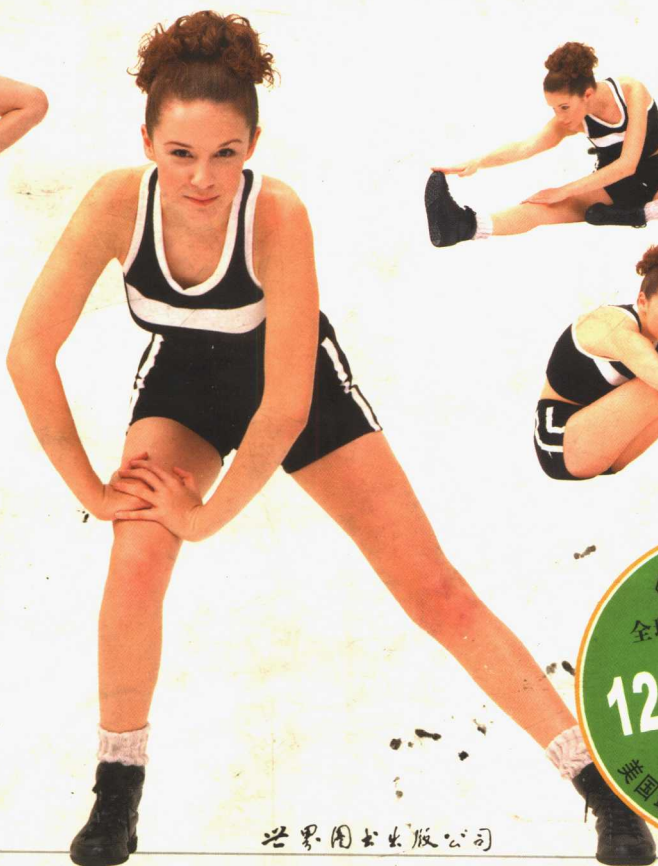
美国《预防》杂志女性时尚健康丛书

Total Body Toning

时尚瘦身

全新有效快捷的家庭美体手册

[美] 朱莉·约翰逊 盖尔·马勒斯基 《预防》杂志编辑部/编



《预防》杂志
全球每月发行超过
12,000,000 册
美国最具影响力的时尚健康杂志

世界图书出版公司



健康新生活

JIANKANGXINSHENGHUO

002

时尚瘦身

全新有效快捷的家庭美体手册

美国《预防》杂志女性时尚健康丛书

世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚瘦身: 全新有效快捷的家庭瘦身手册 / (美) 约翰逊, (美) 马勒斯基, 美国《预防》杂志女性健康图书编辑部合编; 郭钦, 张伟译. - 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2002.1
(美国《预防》杂志女性时尚健康丛书)

ISBN 7-5062-5253-8

I. 时… II. ①约… ②马… ③美… ④郭… III. 女性-减肥-通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084974 号

Total Body Toning: The At-Home Plan for Sculpting the Shape You Want

Copyright©2000 by Rodale Inc.

Illustrations Copyright© 2000 by Randy Hamblin, Laura Stutzman, and Tom Ward

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

Simplified Chinese Translation Copyright© 2001 by Beijing World Publishing Corporation.

All rights reserved.

书 名: 时尚瘦身 美国《预防》杂志女性时尚健康丛书

著/译者: [美] 约翰逊 [美] 马勒斯基 美国《预防》杂志女性健康图书编辑部 合编 郭钦 张伟 译

出版策划: 王小民 谢 婷

责任编辑: 杜丁丁 审 校: 赵 波

封面设计: 卢 罡 技术编辑: 刘 凌

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司 电话 64038342
(北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店和外文书店

印 刷: 北京京丰印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10

字 数: 205 千字

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2001-4693 号

ISBN 7-5062-5253-8/R·108

定价: 20.00 元

世界图书出版公司北京公司已获得 Rodale Press, Inc. 授权在中国大陆独家出版发行

版权所有 翻印必究

本书简介

即使在健身俱乐部也是这样，男人和女人，各有各的领域，我们女性使用脚踏车，男人使用重量器械；我们做有氧练习，男人做阻力练习；我们变得苗条，他们却变得强壮；这难道不就是历来的惯例吗？

也许在上一个世纪是这样的，但现在不是了。今天妇女不仅仅只做耐力练习和消耗热量，我们还能够练得从头到脚各处都结实、强壮、健康。干吗不呢？还有什么比这更好的方法来增强体质，提高生活质量？因此，男人们，让开点，你得让开些器械，我们也要健美一下了！

稍等！我们不是已经做过了吗？看看脚踏车上、爬楼梯机上、跑步机上那些累计的英里数，我们不是锻炼得很苗条了吗？你自己可以回答这一问题。只要站在镜子前，抬起胳膊，露出一块肌肉，看看是不是既结实又健美？你若一点也不锻炼，当然不会了。还有，假若你只做有氧练习，尽管这对你的心脏和肺部都很好，你也不会变得既结实又健美。有氧练习不会使肌肉强壮有力，所以你需要做阻力练习。

《时尚瘦身手册》这本书将告诉你阻力练习对健康和外表的重要性，还会带你一步一步地做全面训练，增强体质。你可以选择要锻炼的肌肉，也可以挑选四个完整步骤中的一个。你可以为一种具体项目而训练，也可以做芭蕾练习调整站姿，练习保持平衡的能力，增强健美意识。还可以随着一项练习来瘦身，以使你能穿上小一号的服装，使身材迷人或

肌肉健美。甚至你还可以在办公室锻炼。你还能学会锻炼的正确方法。

正像这套丛书中的其他书一样，这本书有丰富的提示、图解以及最新的信息，帮助你充分利用大自然赐给我们女人的天赋，从各个方面增强体魄。

你若准备好了想获得最佳体形，那现在就翻开这本书吧。当你翻完了这本书并花了一些时间来练习其中的一些塑身项目，还站到那面镜子前，展示你的肌肉，你一定会喜欢镜中的自己的。

安娜·亚历山大
《预防》杂志主编

目 录



第一部分 热 身

改善自我形象	2
非常实用的方法与步骤	
锻炼带来的好处	11
筋骨强壮的秘诀	
肌肉并不仅仅是肌肉	21
男人,女人和肌肉	
准备就绪	36
首要的是身体与心理	



第二部分 肌肉运动

对健身的反思	58
造就一个更灵敏的身体	
你期望的大腿	75
7 套勾勒腿部曲线的运动方案	
你钟爱的膝部	97
4 种练习方式	
死也要得到的髋部和臀部	110
7 套锻炼法	
让隆起的腹部消失	131
6 种控制诀窍	
怎样骄傲地挺胸	152
4 种健美方法	
你拥有的双肩	167
打造优美肩膀的 6 种方法	
令人吃惊的双臂	186
5 套切实的运动建议	

优美的后背	202
塑造美丽背影的 5 个秘诀	
你设想的心境	222
多种平和情绪的缓解之道	



第三部分 选择锻炼方式

嘿！做有氧练习如何？	236
从健康的角度有氧运动非常重要	
什么也不能阻止妇女锻炼	248
该怎样保护我们自己？	
调整饮食	261
真正的秘诀是常识和计划	
健身与“老年”妇女	276
她仍很健美的秘密	
健身的方法不止一个	284
11 种健身方式	
继续健身，保持体型	297
一个可行的健身方案	



第一部分

热 身

改善自我形象

非常实用的方法与步骤

不管你怎么看，也不管它看起来怎么样，女人的身体真正是巧夺天工：设计优雅、功能齐全、奇妙无比。它具有从生儿育女到跑马拉松的各种潜能，它从创世之初就激发了艺术家、诗人的想像力，整个服装业都热心于制造服装来美化它。这是多大的奇迹啊！真是一个值得庆贺的奇迹。我们是多么美妙啊！

只是，有些人不太情愿承认我们的神奇之处。

看一看我们自己，我们看到了什么？我们太胖、太瘦或太相貌平平？一项全国调查显示，多于 40% 的人对自己的至少一项体态特征不满——最多的是体形和腰、臀、大腿这三围。我们的体形太糟糕了，足以把我们自己在舞会上变成墙花被晾在一边。

试着把你的形象想像成一个维护自尊的三维图画：不管好坏，它是你从心底里自己看自己的方式。这话是伊利诺斯州格雷恩艾伦的杜邦大学的教授兼咨询员、教育学博士切里·埃德曼说的。这是一幅标志你的长相身材的肖像画，而

且还标志着由此而带来的所有的情感——骄傲、羞愧、喜爱或憎恨，以及在你每天的日常生活中你身体内的感受。

假设我们的身体做了这些事：使我们度过一生，给我们带来欢乐，负载我们的基因遗传，你会认为自己会很容易喜欢自己的身体，然而，不幸地，我们不能控制这些自己看自己的因素。人们传统上对时装和健美文化的态度，以及男人们对理想体型的偏好成了缚在女人身上测量自己的尺码。

这就是问题所在。

埃德曼博士说，当一个女人把她自己的身体同从杂志、电视和电影上看到的体型相比时，她会感到自己的不足，以至于最后不喜欢自己的外表。但是，究竟有多少人是真的希望自己长得像一个既消瘦却又满是肌肉或既像个男孩却又胸部丰满的时装模特？

幸运的人们

我们一些人极力不去理睬所有的大肆宣传，拒绝接受社会对美的苛求。事实上，埃德曼博士说到，有许多人，不管是超级肥胖还是过于消瘦的人，都有一个身体健康的标准。我们是女人，我们喜欢自己的长相、自己的动作、自己的感觉，我们丝毫不考虑身体的型号和形状。我们的态度解放了自己。一个健康的身体还能带来其他优势。

消除嫉妒

加利福尼亚州雷德伍德城妇女健身矿泉疗养基地有氧运动指导，发起人之一的达娜·舒斯特说：“对自己感到舒服满足使你对别的女人也感到舒服满足。”意识到自己的长相并喜



生活案例

她不知何时停下

卡拉今天是第7次登上体重计了。她确实不知道为什么，她就是控制不住自己。每天早晨她都4点钟起床，跑上5英里，然后到地下室做自由重量练习直到7点半，有时时间更长，有时长得忘了家人、工作迟到。然而在她看来，她的体型看起来很糟。所以她努力锻炼，频繁地站到镜子前，审视自己的体型，她就是停不下来。谁能帮帮她？

卡拉的情况正是身体失调（紊乱）的征兆。这是一种可诊断的心理问题，她执着地认为自己的外表令人不满，于是就超量地而不是健康地锻炼，实际上她是迷醉于锻炼。

那卡拉怎么办呢？首先要去看一个全面的保健医生。因为这种情况可能隐含其他病症比如患有隐性甲状腺导致的饮食失调，或者她受我们文化的强大压力控制，即总拿杂志、电视上的理想身材同自己相比。最终，很可能适当的心理治疗会有帮助。

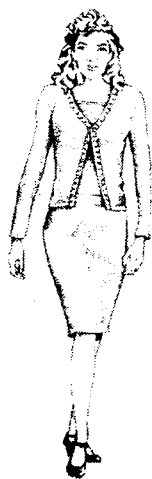
这些有关失调、压力的谈话不会使我们丧失做力量练习的信心。切记，卡拉的病例不是我们每个人都会走的极端。事实是：一个扎实的力量练习项目能帮你得到卡拉失去的——那就是自信。

丽·狄克斯坦 医学博士
肯塔基大学路易斯威尔医学院
医学博士、心理教授

完美的身材



19 世纪末 20 世纪初，女性美的标准集中体现在查尔斯·达那·吉卜森的画中，称之为“吉卜森女郎”的肖像画充满了女性美，她们周身散发着无与伦比的纯洁之美。



20 世纪 50 年代战后的几年给人们带来了和平，也使人们开始注意美胸明星。简·曼斯菲尔德和玛丽莲·梦露的照片影响了社会对美的看法。



时下理想的美注重窄髋、小臀、紧腹。极长特细的腿也是这一时期的象征。

欢它——如果不是极度地迷恋它——就使你能自由地融入女人群体，而不至于引起别人的嫉妒，也不至于把你自己想得太差。我们各不相同，不同是常理，完美则是例外。超级模特就像雪豹和秃鹰，是一种稀有的类别。他们卓尔不群因为他们不是正常的标准。

鼓励健康的饮食

像厌食和贪吃这样的饮食失调会引起社会对女人外表提出要求。对自身持现实、乐观态度的女士会相应地少受此类问题烦扰。弗来蒙布莱特尔班洛娱乐中心饮食失调研究中心的心理学博士桑德拉·坎培尔说：“即使不好的身材不会引起人们饮食失调，也是一个促成饮食失调的起因。”

使你轻松地健身

舒斯特说：“不管体型如何，你仍可以保持健康和健美。”知道这一真理并坦然接受自己体型的女人能自在地享受所有包括从舞蹈到重量训练等锻炼项目。保持着乐观的态度，你可以选择所有的锻炼方式：锻炼就是每天的乐趣——而不是要忍受或逃避的痛苦折磨。

锻炼得到好的身材

就像 22 条军规一样，这是一个进退两难的境地：如果你需要改善身材，可以常去体操馆，做一些举重练习，这都是很有效的方法；但开始时身材不好会使你感到很羞愧和尴尬。

这看起来很不公平，但不要轻易举手投降。随着时间的

推移，再付出些耐心，你会改变对你自己身体的看法。这只需一点创造力和建设性的努力。

对于初练者可以试试专家推荐的方法，锻炼前欣赏自己目前的身体。

向自己道歉

不妨相信这一方法：你的身体与你谈话，然后细听它的话，你是听到了喜欢的歌还是仇恨的信息？

博士说，该停止诽谤，甚至说道歉了。每当你意识到自己又在想不好的事情，比如“我太胖了不能练举重。”或“我再练也不能苗条。”那就用你的爱心来关注自己，停止这些有害的想法，向自己道歉。大多数女人从不向别人说丧气的话，何苦向自己说呢？

往好处想

忙碌的女人有忙碌的想法，我们该用这些时断时续的内心谈话来做一些好事。认可自己——这是可以贴在固定位置、一有可能就自己默念的响当当的句子，一首喜爱的诗或一本书中的一句话，如：“锻炼越多感觉越好。”或“我的身材最完美。”

使你的周围充满乐观

舒斯特说：“你需要在周围充满乐观的思想，乐观的人们。”

步骤之一就是远离所谓的健美杂志，里面充斥着不现实的、无法得到的体型。我保证你不会错过任何重大惊人的消息。



女性咨询

为什么美容外科手术对谢尔管用，却不能给我想要的美丽容颜和优美体型？

谢尔在做美容手术之前长得讨人喜欢，但许多人会在一念之下放弃讨人喜欢的外表而试图变得美若天仙。意识到每个人的结果不同是很重要的，这也取决于你从哪儿开始做起。首先，每个人都有自己不同的骨骼结构。面部的骨骼轮廓连同身体的骨骼轮廓，相对来说都是不可更改的。美容手术可垫高颧骨或减小下巴，但也只能做到这些。你若体重偏重，骨架偏大，美容手术能消除多余脂肪，但不会缩小骨架。

皮肤厚度也因人而异，这会影响某些手术的结果。例如：有很厚皮肤的妇女就不如有薄皮肤的妇女适宜作外科手术。

一般来说，开始应稍做尝试而不要马上选择价格昂贵的手术。你若想整容，先矫正牙齿会收效更大。新换的发型和颜色也会使外表发生很大的改变。若想作些尝试，请先咨询有经验的整形外科医生或皮肤科专家，他们会愿意同你讨论外科和非外科手术的问题。

如果你选择美容外科手术，切记你期望得越现实，你会对结果越满意。而且你自己好好的，真的想变成像谢尔一样吗？

罗达·娜林斯 医学博士
纽约曼哈顿和怀特普林斯
皮肤外科和激光中心主任

这是怎么回事？

面部肌肉健美器

你在每天的报纸上看到过整版的广告，也在深夜电视中看到过商业信息广告，面部肌肉健美器是令人难以置信的一种热卖中的小器械，使用这样简单的泡沫小球每天锻炼三分钟，你会丢掉双下巴，收缩松弛的颈项使之紧绷。

布来克斯伯里州立大学和弗吉尼亚科技学院人类营养、食品和锻炼系的博士、运动科学教授珍妮特·华尔伯里·兰肯说：“从理论上讲，通过做全身健美，再加上阻力练习，可以使颈部肌肉得到锻炼。”我们知道的一个问题是双下巴主要与面部构造而不是与松弛的颈部肌肉有关。

兰肯博士说：“可能做健美也不会消除下巴下多余的脂肪，当然通过阻力练习也不会消除松弛的皮肤。”

步骤之二是有选择地同支持你的朋友呆在一起，在朋友中找到也在做练习的朋友或邀请不练举重的朋友加入你们。

锻炼得到报酬

尤其对女人来说，要想改善不良的身材，体型健美中心的肌肉锻炼是很有效的方法。舒斯特说：“很遗憾，我们许多人忽视力量练习，它是很有趣的。很能使人健壮。”事实