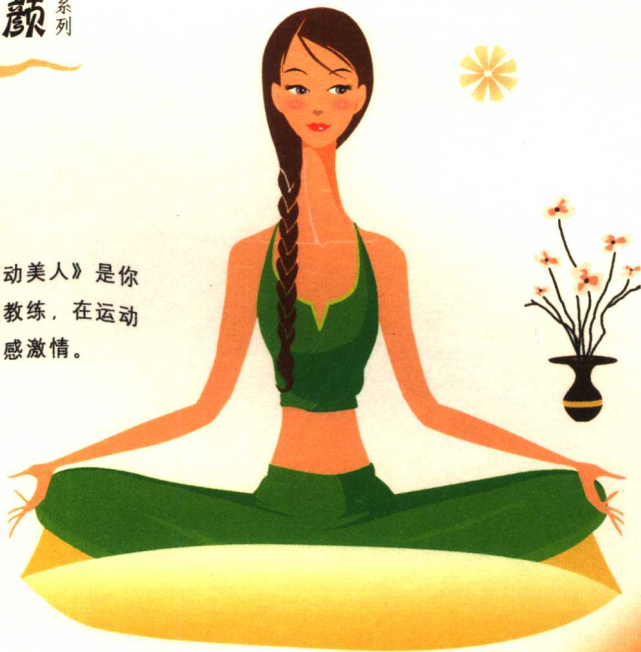


美人美颜系列

运动的女人最美丽，《运动美人》是你
最贴身的健美教练，跟随教练，在运动
中打造完美体形，体验动感激情。



王高荣 主编

运动美人

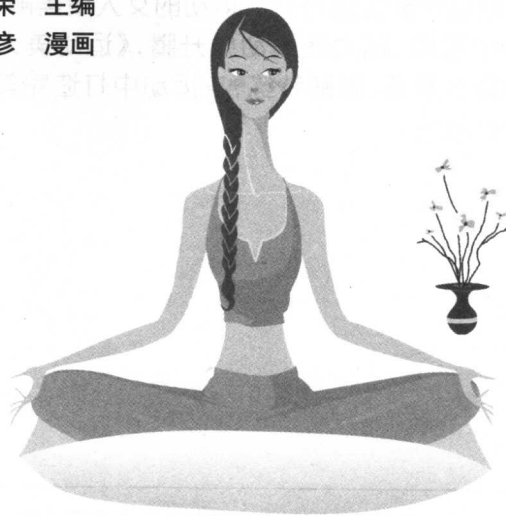
科学技术文献出版社

美人美颜系列

运动美人

王高荣 主编

王彦 漫画



田 科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动美人/王高荣主编.-北京:科学技术文献出版社, 2006.5

(美人美颜系列)

ISBN 7-5023-5280-5

I.运… II.王… III.女性-健身运动-通俗读物 IV.G883-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第022675号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909, (010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514035, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲 樊雅莉

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 梁桂芬

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2006年5月第1版第1次印刷

开 本 850×1168 40开

字 数 159千

印 张 7.7

印 数 1~8000册

定 价 12.00元(总定价96.00元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

内 容 简 介

运动是一种生活方式，运动的女人最美丽，脂肪在运动中燃烧，活力在运动中升腾，《运动美人》是你无言的健美教练，跟随教练，在运动中打造完美形体，体验动感激情。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

“美人美颜”系列丛书
编委会

主 编 王高荣

编 委 于小梅 马小静 王小可

王丽珍 刘心雨 江春华

许生国 李 静 李保华

杜明艳 吴春虎 杨 帆

雷 霞 梁 立

前 言

生命在于运动。这是最常见的一句话了,却最能表达运动对于一个人的重要性。

对于女性来说,运动首先可以减肥瘦身,没有什么比运动更能给你带来好身材的了。通过运动,让你拥有魔鬼般的身材,而且同时你还可以更有活力,更有气质。做个健康的瘦美人!

运动还会给你好心情!心烦时,生气时,换上运动装,出去跑几圈,或者打打球,跳跳操,所有的不快乐都随汗水排出。运动后再冲个澡,这时候的你已经是神采奕奕,活力十足,快乐无比了。

对于那些经常处于亚健康状态的美女来说,运动还



可以给你健康的身体和心理。经常坐在办公室里,身体常处于静坐状态,难免会不舒服。适时的运动,则可以缓解这些疼痛,保持机体的良好运动。运动给你带来的好心情,还可以帮助你睡眠,减轻压力等等。

总之,对于女性来说,运动实在是太重要了。想要做个真正的漂亮女人,那么,就开始运动吧!



目 录

第 1 章 女子常见运动榜 /1

- * 跑步 /2
- * 单车 /5
- * 跳绳 /10
- * 网球 /12
- * 羽毛球 /14
- * 乒乓球 /17
- * 有氧健身操 /18
- * 游泳 /21
- * 水中健身操 /24
- * 野蛮女友的“野蛮运动” /26

第 2 章 运动知识完全手册 /29

- * 如何让运动成为一种习惯 /30
- * 破解 11 种不运动的借口 /33
- * 时尚健身,随“心”所欲 /39
- * 性格不同,健身方式也不同 /45
- * 运动要因病制宜 /48
- * 什么时间锻炼最好 /51
- * 如何选择运动地点 /55
- * 运动前后的工作 /55
- * 运动中如何呼吸 /59
- * 如何把握运动量 /61
- * 如何选择运动装备 /63

第 3 章 减肥塑体必修运动 /65

- * 运动减肥原理 /66
- * 有氧运动,减肥最科学 /68





- * “走”为上策 /70
- * 3 周走路减肥计划 /78
- * 跑步瘦身法 /82
- * 走跑交替, 四周瘦身 /85
- * 有氧骑车瘦身法 /89
- * 动感单车瘦身法 /90
- * 游泳, 均匀好曲线 /96
- * 水中健身操 /98
- * 神奇减脂, 水下动作 /102
- * 快乐跳绳, 燃脂高手 /105
- * 呼拉圈, 转出好身材 /112
- * 爬楼梯减肥法 /115
- * 健身球瘦身法 /117
- * 晨饮运动, 清肠秘方 /120
- * 激情劲舞, 最诱人的美体运动 /123
- * 健身房里的瘦身操 /132
- * 常见运动热量消耗表 /137
- * 如何根据生理期来运动减肥 /139



- * 就型塑型,完美体型 /145
- * 加速脂肪燃烧 9 妙招 /147
- * 瘦身运动的 11 个误区 /151

第 4 章 优雅塑身操 /157

- * 纤纤手臂操 /158
- * 优雅“背”影操 /165
- * 完美胸部操 /169
- * 杨柳细腰操 /179
- * 平坦小腹操 /185
- * 翘臀,身后风景极度诱惑 /191
- * 修长双腿操 /203
- * 性感脚腕操 /212
- * “韩”气逼人的瘦身操 /213
- * 风靡世界的欧式健美操 /215
- * 新妈咪窈窕健身操 /218





第 5 章 上班女郎塑身运动 /227

- * 起床瘦身运动 /228
- * 上下班途中的瘦身运动 /231
- * 办公桌前悄然瘦臂 /238
- * 办公室美臀小动作 /240
- * 工间休息塑身小运动 /243
- * 下午运动:让能量加速度消耗 /248
- * 睡前床上瘦身操 /251
- * OL 全天塑身计划 /257
- * 家务中的瘦身运动 /262
- * 园艺享“瘦” /267

第 6 章 运动给你好健康 /271

- * 上网美女,电脑健康操 /272
- * 坐着做健康操 /277
- * 颈部健康操 /279



- * 办公室健康操 /280
- * 早晚床上健康操 /282
- * 脊椎健康操 /285
- * 巧做运动,消解便秘 /288
- * 护心运动 /290
- * 球类运动防近视 /293



第1章

女子常见运动榜





跑步

跑步是最古老的运动方式之一。在远古时代,只有跑得快、跑得久,才能获得更多的猎物,并保护自身安全。

跑步到了现代,是另外一种意义上的生存需要:跑步属于有氧运动,能够提高心肺功能、血管机能,改善代谢,提高身体灵敏性和平衡能力,还能够增强体质,培养坚强忍耐的品质。随着全民健身运动的开展,越来越多的人加入跑步的行列。

而且,跑步是最简单的运动方式。你不需要任何道具,也不需要记任何动作。随时随地,想跑就可以跑起来。

跑步要达到三个指标

一般来说,要想通过跑步达到健身效果,须达到三个基本指标:每次持续时间 20 分钟以上;心率



120 次 / 分钟以上;频率每周 3 次以上。

一周跑几次

也许你以为,锻炼要持之以恒。一旦开始跑步,就必须天天坚持。否则一旦停下来,就会反弹。这也是很多美女不愿意跑步的原因。

但是,事实不是这样的!你并不需要每天都跑!跑步并不需要勉强,只要逐步增加训练量就行了。

为什么没必要天天跑步呢?跑步如果是以健身为目的,就要配合休息,否则疲劳过度,身体反而会出现毛病。

一般来说,可以跑两天休息一天,或跑三天休息一天。

锻炼能够促进身体健康是基于“超量恢复”这一理论:超过身体正常负荷量的运动量能带给肌肉和内脏更强的刺激,于是身体会认为它的部件“功率”不够,就会组织“资源”去增强相关的功能,所以身体的健康水平、运动能力便会上升。可是运动也会带来身体疲劳,因此需要给身体一定时间去完成“超量恢复”。否则,不仅影响正常工作生活,还会造成损伤。

不过,如果达不到上述标准,也不能说没有锻炼效果。比如,身体素质差的人一周只跑一次,其他日子选择散步、健走,也能





促进身体健康。

总之,要根据自己的体力、工作性质、疲劳程度等来决定跑步的天数。

至于当天要不要跑步,可以根据肌肉的疲劳程度、早晨醒来时感觉好坏、体重的增减、食欲的好坏等因素决定。

辅以其他运动项目

跑步主要是加强心肺功能和身体耐力,如果想获得全面健康,还需要辅以其他项目。你可以每周跑步 2~3 次,参加其他运动项目 2~3 次。

像改善体态的芭蕾、平和心灵的瑜伽、燃烧脂肪的搏击操,都是不错的选择。当然,你也可以根据自己的爱好来选择。

注意事项

跑步前,最好先做些热身运动。活动一下肢体。或者,你可以采取先慢跑的方式。

跑完后,不要骤然停下来。要继续慢跑一段,或者快走,然后慢慢停下来。

