

WANMEI SHENCAI XUNLIANFA



Perfect

完美身材 训练法

王新风◎编著



北京科学技术出版社

完美身材 训练法

Perfect

王新凤 编著



图书在版编目(CIP)数据

Perfect完美身材训练法/王新凤编著. —北京:北京科学技术出版社, 2005.7

ISBN 7-5304-3050-5

I .P… II .王… III .健身运动—基本知识

IV .G161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109423 号

Perfect 完美身材训练法

作 者: 王新凤

责任编辑: 朱 琳

封面设计: 耕者设计工作室

版式设计: 李婷婷

图文制作: 李婷婷

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京恒智彩印有限公司印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/20

印 张: 4

版 次: 2005 年 7 月第 1 版

印 次: 2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000

ISBN 7-5304-3050-5/Z · 1127

定 价: 22.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前言

Perfect

健身运动自从19世纪末至20世纪中期形成体系以来，风靡世界，逐渐融入大众生活、尤其在发达国家，健身运动不仅是许多运动项目职业运动员提高自身素质的必需课，同时也是千万普通百姓日常生活不可缺少的一部分。

随着人们对健康的日渐重视，我国参与健身的人已越来越多。但对于健身的科学方法并不十分了解。大多数的女性朋友一提到器械练习，就认为会练得像男性一样肌肉发达，其实这种担心大可不必。女性雌性激素较多，所以肌肉合成能力较差，脂肪合成能力较强。另外即使利用器械进行肌肉负荷训练，要想长肌肉也要用特殊的训练方法并经过一个漫长的过程。小重量、多次数的训练，不但不易长肌肉，还会削减多余的脂肪。所以器械训练不一定就会长肌肉，影响身材。相反，合理利用器械做针对性锻炼，可以训练耐力、速度，还可改善体形、增强活力，使体型更完美。

本书作者以多年健身教学、健身比赛经验为基础，向您提供最有效、最便捷、最安全、最前沿的健身运动资讯。不论您是否已经走入健身房，开始健身生活，相信本书在强调个性的基础上都能为您构筑起健身生活的理论基石，使您事半功倍，轻松达到理想目标！

Perfect

第

章

正确减肥

Perfect

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Effect

“减肥”是现在的热门话题，各式各样的减肥产品，铺天盖地的电视广告，令人目不暇接，那么如何正确地减肥呢？如果你真想减肥，就必须放弃那种侥幸心理——认为有什么神奇的高招可以迅速而不费力地帮你达到目的。而能真正达到减肥，又不损害健康的方法就是：合理的饮食和规律性运动。



一、坦然面对体重

很多女性不断地问我：“锻炼一段时间后，体重怎么没减，反而增加了？”我们所有人都知道，超重不仅形象不佳，而且还影响健康。研究表明，过度肥胖将导致高血压、心脏病、癌症和糖尿病。肥胖症的定义是体重超过正常标准的20%。但体重的确不是衡量健康的标准，为什么？因为肌肉比脂肪重。肌肉含有80%的水分，而脂肪只含有5%~10%的水分，肌肉比相同体积的脂肪重8倍。一个人可能在体重上是“标准”的，甚至比标准还低，但也许脂肪过剩。另外一些人也许体重远远超出标准，但可能脂肪比例适中。女人在肌肉增加的时候可能会增加体重，但同时她的体型会减小。所以你应该检查的是自己的脂肪含量，而不是一味地追求体重减少。女人健康的脂肪含量是20%~28%。你可以在任何医院或减肥中心做这一检查。如果你身体的脂肪含量目前处于健康范围内，那么我要恭喜你。如果你的脂肪含量偏高，你应该明白，减少脂肪不仅能使你体型优美，感觉良好，而且还可以使你减少得高血压、胆固醇偏高、心脏病等的几率。实际上，增加肌肉，减少体内的脂肪含量是最好的治疗方法。



二、重建新陈代谢

许多女性，尤其是有多年节食经历的女性，发现即使她们每天只吃很少的食物也不能减轻体重。相反她们的体重还会增加，或者面色憔悴、疲乏、无精打采。这样她们就变得绝望了，又开始暴饮暴食。这真是恶性循环，当你不断地减少食物中的热量，你的身体自然就进入了存储模式，你的新陈代谢也就减慢了。一系列循环后，脂肪含量就增多了，肌肉组织也会减少。如果你不积极保持肌肉的话，它将逐渐被脂肪代替。要想加快你的新陈代谢。你必须减少体内脂肪含量，增加肌肉组织（我们睡觉的时候，肌肉比脂肪消耗更多的热量）。锻炼可以减少脂肪的含量，无论你在什么年龄开始锻炼，坚持锻炼的女人要比不锻炼女人的衰老期延长 20 年左右。持之以恒的锻炼可以帮助你减少脂肪含量。增加体内肌肉的最佳方法是做力量练习。力量练习计划能帮助你的每一组肌肉得到充分的锻炼，只要你坚持一周两次，就能减少体内脂肪，增加肌肉。



三、有氧运动

有氧运动使心脏、肺乃至整个心血管系统保持良好运作状态,它同时也可以消耗多余的脂肪。有氧运动是指在 15 ~ 20 分钟内使心跳加速至所谓的“终极区”的运动。

终极心跳速度可依下列公式计算:

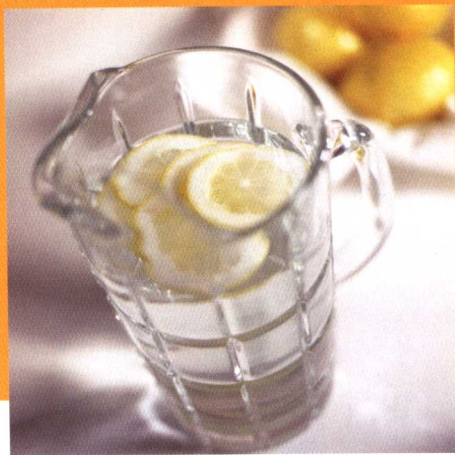
1. 从 220 中减去你的年龄;
2. 再减去你平时的心跳 (每分钟心跳次数);
3. 用余下的数乘以你的“运动商”,对于新手“运动商”为 0.6,对于老手为 0.8;
4. 然后再加上你的平时心跳。

其结果就是你每分钟的终极心跳数,你可以用此数除以 6,得出你每 10 秒的心跳数。

例如:如果你 30 岁,平时心跳为 60,而你又是一名新手,就这样计算:

$220 - 30 = 190$, $190 - 60 = 130$, $130 \times 0.6 = 78$, $78 + 60 = 138$ 。这样,你的终极心跳为每分钟 138 次,每 10 秒为 23 次。

有氧运动的形式多种多样,问题在于你喜欢做什么。你可以快走和爬楼,也可以骑自行车。喜欢集体锻炼的人可以去参加各种健身班。大多数专家都认为每周 3 次,每次 20 分钟的有氧锻炼足够维持心血管的健康,而每周 5 ~ 6 次,每次 30 ~ 60 分钟的有氧锻炼可以消耗多余的脂肪。

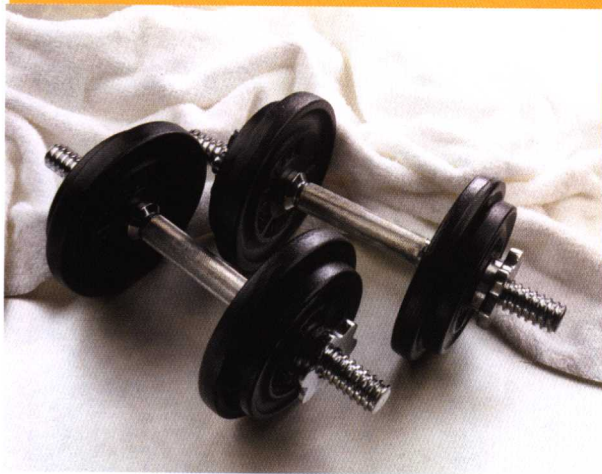


四、有氧力量训练

有氧运动加上力量训练会比单一的有氧运动消耗脂肪更见成效。因为随着我们年龄的增加，身体每年都在增加脂肪。如果我们不再进行固定的锻炼，那么每年还要失去肌肉。肌肉减少直接导致脂肪增多，而力量训练则可以防止肌肉随着年龄增大而减少。同时，这种运动还会塑造你的身体形状，使你拥有更加健康、美丽的外表。

力量训练之所以如此重要，是因为肌肉消耗的热量要高于脂肪消耗的热量。这就是为什么过于肥胖的女人即使吃得很少也不会减轻体重的一个原因。她们需要增加体育活动来加速新陈代谢活动，长期坚持锻炼可以改变“身体定点”，这样就可以做到放开肚皮吃喝，而体重不会增加了。

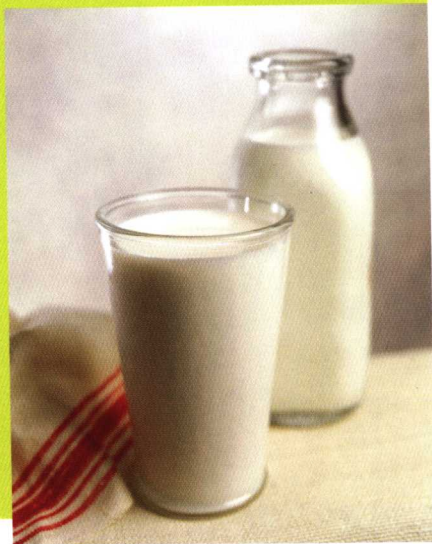
很多女性都在担心——力量练习会不会让肌肉变得又粗又壮？这绝对是个歪理邪说，事实上，除非你在健身房里不知疲倦地举那些别人都举不起来的杠铃，否则你的身体是根本不会长出像健美和举重运动员们身上的那些大片粗壮的肌肉的。多数女性体内的雄性激素不足，只有



这种激素才能生成大量肌肉。我想有些女性之所以那么害怕肌肉发达纯粹是因为她们想得太多。她们总觉得自己会变得四肢发达，慢慢地就认为自己真的壮实起来了。有些健身房的会员说，她们在进行了几周的力量训练之后，大腿和小腿都变粗了。可是当我问到有没有一个前后的实际测量数字时，她们都回答没有。因此事实上她们也不清楚自己的尺码是否增加，而仅仅是一种感觉，一种猜测而已。

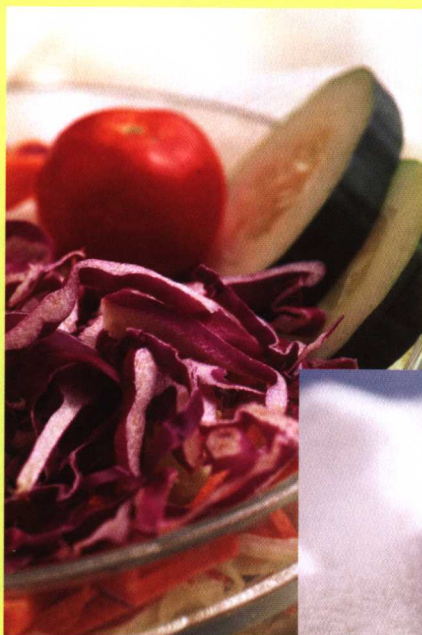
人的体型分为三种：瘦型、体育型、胖型，每种体型都有优劣势。要正视自己的体型，通过训练使自己的体格达到最大程度的完美。所有体型都能够通过规律性有氧力量训练，而得到最大程度的完善。

我们每一个人都希望自己的体型端庄健美，体态挺拔优雅，但遗憾的是，由于种种原因造成了体型有这样或那样的不足。例如：大腿过粗、胸部下垂、溜肩、弓腰驼背等。不必烦恼，美体塑身是对身体各部位的精雕细琢，它可以帮你解决这个问题。如果驼背，就重点加强前肌训练；溜肩就重点加强三角肌（肩部肌肉）的训练等等。针对自身不满意和不足之处有目的地进行训练，可以使你的体型更加协调匀称，完美而焕发光彩！



Perfect

Perfect



第

二

章

美体塑身



Perfect



第一节 热身运动和结束运动

一、热身运动

1. 轻度有氧运动（5~10分钟）

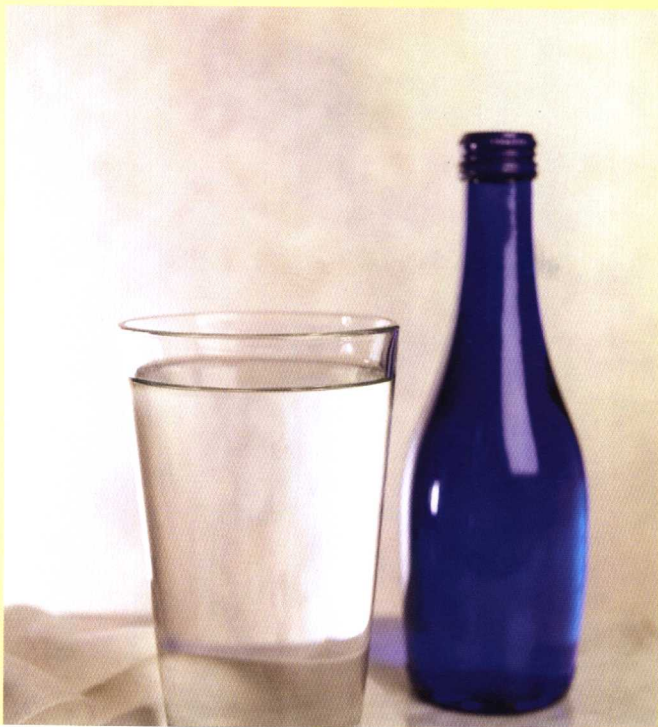
快走或慢跑是很好的热身方式。保持持续运动5~10分钟；强度以微出汗为宜，目标是升高身体的温度，让身体为接下来的训练做好准备。

2. 伸展运动（5~10分钟）

你不能在有氧热身运动之前做伸展运动的原因，就如同你不能把一根刚从冰箱里拿出来的橡皮棒拉长一样。肌肉越温暖，它们的弹性就越佳。这种状态下你既不容易受伤，伸展运动的效果也更好。

二、结束运动

结束运动的目的是将你的身体从力量充沛的训练状态转换到休息状态。它同热身运动中的轻度有氧运动和伸展运动很相似。同样，先做5~10分钟中等强度的有氧运动，然后再做5~10分钟的伸展运动。



第二节 完美腹部训练

一、仰卧起坐

动作做法：仰卧在地面上，两脚平放，膝关节弯曲 60° 角，双手支撑头部，将胸部靠近耻骨，进行挤压和收缩，然后再释放。

动作要点：运动的幅度不要太大，当腹肌处于收缩状态时同时呼气，有助于增加训练的效果。

安排量：3组，每组10~30次。

锻炼的肌肉：整个腹肌。



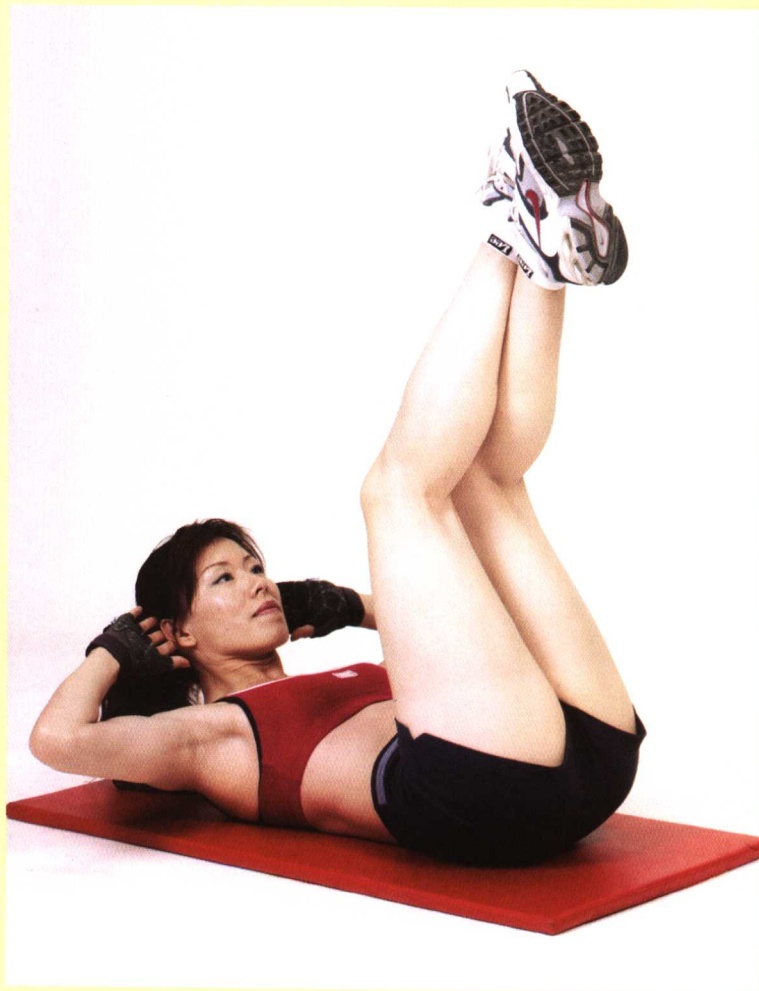
二、抬腿仰卧起坐

动作做法：平躺在地上，轻轻将腿曲起来，抬至臀部的垂直上方，双脚的脚踝交叉，双手抱头，肘部向外弯曲，将头、颈和肩膀卷离地面，紧紧收腹用嘴呼气，同时将髋部和臀部提起，使之离地，慢慢回到起始姿势。

动作要点：提臀时腿和髋部不应朝脸的方向弯曲；上体应保持不动。

安排量：3组，每组10~30次。

锻炼的肌肉：腹部直肌。



三、转体仰卧起坐

动作做法：仰卧在地面上，膝关节弯曲成 60° 角，双脚平放，双手轻放于头后。肘关节和躯体保持在同一水平线上，然后靠腹斜肌的力量使肘关节尽可能地接近膝盖。

动作要点：集中注意力用腹肌拉动肩关节，从而带动肘关节向对侧运动，收缩腹肌时呼气，伸展腹肌时吸气。

安排量：3组，每组15~30次。

锻炼的肌肉：腹斜肌。

