

The Ultimate Body by Liz

丽希博士 美体塑身书

国际著名女性网站 iVillage网“周五健身”栏目主编

[美] 丽希·内伯伦特/著
马睿/译

10

类塑造完美女性身材的
健身练习

理想而易行的日常锻炼将帮助你

减轻体重、增加肌肉
拥有扁平而柔美的腹部
重塑一双性感的美腿
造就妩媚窈窕的上半身
始终关注自己的灵魂和身体

AMERICAN COUNCIL OF EXERCISE

美国锻炼理事会确认

中国 友谊出版公司

SHWENBOOK 健身
百世文库 康典

LIZ NEPORENT, M.A.

丽希博士

SHI WEN BO K U 健身
吉世文库 康典



美体塑身书

10

类塑造完美女性身材的
健身练习

[美] 丽希·内伯伦特 / 著
马睿 / 译

中国友谊出版公司

AMERICAN COUNCIL OF EXERCISE
美国锻炼理事会确认

□中国大陆中文简体字版出版 © 2003 中国友谊出版公司

□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

美体塑身书: 10 类塑造完美女性身材的健身练习 / (美)内伯伦特 (Neporent, L.) 著; 马睿译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2003.9

书名原文: The Ultimate Body: 10 Perfect Workouts for Women

ISBN 7-5057-1920-3

I. 美… II. ①内… ②马… III. ①女性—健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 063690 号

书名 美体塑身书
著者 [美]丽希·内伯伦特
译者 马睿
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京恒信邦和彩印有限公司
规格 889 × 1194 毫米 32 开本
10 印张 134 千字 600 幅插图
版次 2005 年 5 月第二版
印次 2005 年 5 月第一次印刷
书号 ISBN 7-5057-1920-3/R · 43
定价 30.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028 电话 (010)64668676
合同登记号: 图字 01-2003-6079

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

目录



前言	1
如何使用本书	3
1 完美动机	16
2 完美问题,完美答案	28
3 完美新手健身练习	42
4 完美减肥健身练习	76
5 完美腹部健身练习	108
6 完美腿部和臀部健身练习	130
7 完美上体健身练习	152
8 完美力量健身练习	174
9 完美健身房健身练习	204
10 完美伸展健身练习	238
11 完美身心健身练习	260
12 完美旅游健身练习	284

前言

我们生活在一个快节奏的时代，生活的时钟每天都在催促我们快一些、再快一些。我们在做每一件事，触摸每一件物体，使用或消费每一种产品时都期望它让我们尽快达到目的或者产生更快更好的效果。社会上那些洞察万事、通晓古今的营销人员和信息商人已经将我们的思维和行为改造成了这种快捷的方式。那很可能就是为什么一发现有什么东西可以帮助我们立刻达到目的，我们就会毫不心疼当初赚钱的辛苦而一掷千金吧。

健身更是如此。只要有什么承诺帮助我们立即有形起来、健美起来、轻盈起来，我们就立刻变成了涉世未深的发烧友。我们对那些快速健身成功的保证，特别是不需要自己付出任何努力的健身法，简直是一点防御能力都没有，必定上钩无疑。我们每年花在减肥书和廉价而粗劣的健身设备上的钱加起来高达数十亿美元。

后来我们发现瘦下来的只有钱袋，当时的感觉真是茫然。

目前美国 60% 以上的人口都被认为是超重或肥胖，糖尿病大有蔓延之势，心脏病的发病率比以往任何时候都高，我们需要对自己那种快速健身的思维方式提出质疑，开始更严肃地考虑以一种健康的方式——正确的方式——也是持久的方式——达到健身目的了，而且刻不容缓！

这就是为什么，我非常高兴在《美体塑身书》一书中提出了这样的有关的建议和健身练习。

在本书中，丽希·内伯伦特将带领你以一种简单而符合逻辑的方式开发你自己完全个性化的锻炼基础。她知道每个人的身体基础都是非常独特的，如果你希望成功，则必须采纳符合

The Ultimate Body

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

自身特点的健身方法。

我们每天都受到大量关于锻炼和减轻体重方面的信息的轰炸，而其中的大多数都是不准确的，其根据是某种带有偏见、毫无理论根据的观点。我们购买的多少产品最终不可避免地成了家里的晾衣架——就像“节约花钱”的实物广告一样摆在那里——而出售它们的人居然因此而腰缠万贯，想来真是令人沮丧。而通过执行了《美体塑身书》一书中所提出的健身练习，你将朝着一个全新的个性化健身目标迈出一大步，把这些误人子弟的错误信息统统抛到九霄云外。

丽希·内伯伦特是一个获得学位、持有认证、也经历了时间考验的健身专家。在半生的时间里，她一直在帮助人们培养成功的、持久的锻炼习惯。她知道与日常生活息息相关的健身、锻炼和体力活动的基本准则是什么，她知道如何才能够实现你的健身目标和美体梦想。

在构筑自己毕生的体育训练之路方面，《美体塑身书》为我们提供了稳操胜券的方法。丽希的专业建议是建立在行业专家、用户实证和大量真实可信的信息基础之上的。这本书也是我从事健身行业 30 年所看到的最完整、最全面的健体健身指南。

我们每个人只有一个身体，选择《美体塑身书》一书来帮助自己健美起来无疑是正确的选择。还等什么？从今天就开始“塑身美体”吧！还有，别忘了邀请你的朋友、妻子、丈夫、孩子、母亲或父亲一起来“塑身美体”。

祝你在终生健身大道上一路平安！

肯·杰玛诺

美国锻炼理事会 执行主任

The Ultimate Body

如何 使用本书

欢迎你打开《美体塑身书：10类塑造完美女性身材的健身练习》这本书。相信你一定是带着这样的问题打开这本书的：“哪一种塑造臀部的最好、最有效的办法呢”或者“我怎样才能让腹部扁平紧绷呢”，亦或“在外出旅游找不着好的健身房的时候如何保持良好身材”。这本书是你正确的选择，我们将为你提供真实、准确、可行的信息，帮助你锻炼身体，改善体形。

关于如何与顽固的健身问题做斗争，本书为你提供的信息是目前最好的。它既基于我作为一名私人教练和健身专家从业20年的经验，也基于来自研究人员、教育界人士和其他备受推崇的权威人士的反馈。你还将听到顾客以及那些和你一样的读者向你描述他们从本书获得了怎样的帮助。

我可以这样说：所有的秘诀都能归结为一句话，那就是坚持不懈地以正确的方法锻炼，最终达到你的既定目标。这是我所知道的获得成功的惟一保证。而它也确实能够帮助你获得成功。

人们常常对健身所要付出的努力抱有侥幸的不现实的心理。这也不完全是他们的错。我们已经被那些商家洗了脑，认为要减肥或者重塑大腿，所需要的无非就是几颗什么丸、几包粉或者几瓶什么液。就我所知，每次我随便翻开一本杂志，浏览因特网、翻开一本书或者打开电视机，我总会受到这样那样有关健身的错误信息的轰炸。就在今天早晨我还听到一个信息商人在冲着摄像机叫嚷说你可以无须锻炼或改变饮食习惯在不到6周的时间里将身体改变成为你想要的规格。（只须打开3次钱袋就可以——接受信用卡付款。）



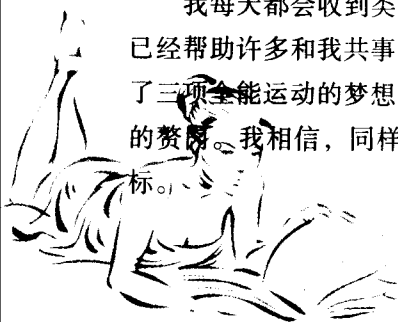
你真的能够在 6 周的时间里改变体形吗？完全可以。事实上，我正是要在本书中告诉你如何达到这一目标。但是不需要坚持锻炼和正确饮食就能做到吗？当然不能。这是每个人都愿意相信的谎言，但它太美妙了，不可能是真的。

看吧，在一时的沮丧和失望中，谁不曾买回点承诺溶化腹部脂肪或减掉大腿某处赘肉的花哨玩意儿？看了本书，希望你将不再把自己的时间、精力和大量的金钱浪费在那些快速减肥健身计划上，真正开始关注现实：如果你希望自己拥有健美身材，你就必须放弃幻想、开始努力。

我可不是说为了想要的身材你得把自己饿死累死。恰恰相反，本书将教给你更加巧妙的、而不是更高强度的锻炼方法。我向你保证，如果你采纳了我的建议，你就能够在相当大的程度上改善体形、改善健身水平和生活质量。

“我最初的健身目标是减掉 10~15 磅，”来自弗吉尼亚州，45 岁的家禽农场主帕蒂回忆说，“我试了许多次减肥，我觉得自己没有成功的主要原因是我没有进行任何锻炼。”一开始锻炼，帕蒂不仅成功地实现了她的最初目标，减下的体重还超过了她原定的数字。她整整瘦了三个穿衣尺码，感觉更自信、精力也更充沛了。但是她认为最令她满意的，是她从此再也不用担心自己能吃什么不能吃什么，不用终日体重秤上的数字悬着一颗心了。“想想这些让我的日常生活有了这么大的改变，真是惊喜万分。”她说。

我每天都会收到类似的信件或评价。本书中所阐明的原则已经帮助许多和我共事过的妇女成功地减掉 100 磅以上，实现了三项全能运动的梦想，也再不必担心胳膊后面颤巍巍松垮垮的赘肉。我相信，同样的原则也能帮助你实现那些远大的目标。



我向你保证，本书中所有的方案都是简单易行的，完全在每个人的能力范围之内。我经过仔细琢磨，将最有效的锻炼动作浓缩到 10 类完美健身练习中。这样做的宗旨就是尽快达到既定目标；你也无须每天花数小时的时间用于锻炼。我坚信让锻炼成为你的终身伴侣一定比别的什么办法都有用。

我仿佛已经看到我的读者朋友正在急不可耐地跃跃欲试，欢迎大家。但是我还是希望你能花些时间了解一下本书的主旨是什么，以及如何最有效地使用本书。

如何使用本书

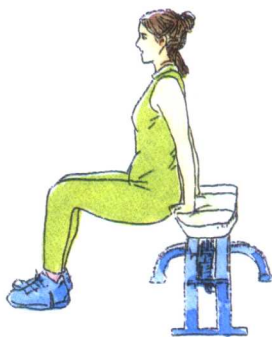
本书有 10 个章节分别对我提出的 10 类健身练习进行详尽的阐述。它们分别针对身体的某一肌肉组或部位提出健美或锻炼方法，或针对某一个特殊的健身问题提供解决方案。我在每一章中都对那些锻炼方法进行了筛选，录入本书的都是你可以实施的最有效、最实用的动作。它们很安全，不会对身体造成任何伤害。

根据你自己的目标，你可以使用本书中的某一个章节作为你的主要健身练习，将某一章中的一套动作添加到你已经实施的健身练习中，或者将几个健身练习混合或匹配起来，以解决你所关心的多个健身问题。这些健身练习还可以混合起来使用。以下我先来综述一下各章的内容，以及如何最有效的掌握各章内容。

- **完美新手健身练习** 这一健身练习包括刚开始健身锻炼的新手们在开始锻炼之时需要完成的所有准备工作。如果你从来没有过锻炼，如果你最后一次挪动脚步或者活动肌肉还是 6 个月之前的事儿了，我建议你还是从这一章开



始认真阅读。它给读者提供了一个6周循序渐进的健身练习，慢慢地将你从一个对此一无所知的人培养成为一个成熟的健身锻炼者。我建议你在至少6周的时间里单独执行本章的健身练习；其后可以考虑将它们和其他章节中针对某个部位的健身练习结合起来。不过，任何时候你都可以使用“完美伸展健身练习”热身，在锻炼后进行“完美身心健身练习”使自己逐渐平静下来。



● 完美减肥健身练习 本章包括的成功减轻体重的建议

基于科学研究、我的读者和顾客的个人经验，以及有用的传统常识。我在这里提供了一套快节奏的、混合了增氧健身法和力量训练的基本体操动作。它的设计主旨是燃烧热量，通过锻炼肌肉大大加速人体处于休眠状态的新陈代谢。我觉得这部分最好作为一个单独实施的健身练习。不过如果你的目标是要减掉身体一部分的体重或者重塑该部位的体形，也可同时使用针对各部位的健身练习，如“完美腿部和臀部健身练习”或“完美腹部健身练习”来代替



“完美减肥健身练习”。但你需要记住，如果你将大部分精力用在实施这一专门讨论如何帮助你减轻体重的章节中所提出的健身练习的话，你将能够很快地减轻体重。如果有时间的话，你可以使用“完美伸展健身练习”热身，在锻炼后进行“完美身心健身练习”使自己逐渐平静下来，但不要跑题，记住你的首要目标是——减轻体重。



● 完美上体健身练习、完美腿部和臀部健身练习和



完美腹部健身练习

这三章集中讨论身体的某一具体部位，告诉你如何将它们塑造得完美无瑕。这些章节中的锻炼方法都是卓有成效的，即使某一部位对你以前的锻炼反应并不好，你也大可不必担心。尽管你可以使用其中的任何一个章节作为一个单独

健身练习，我还是认为它们最好能够被融合为一套完整的全身动作。这样你可以同时进行这些部位的锻炼，或者轮换着实施这三套健身练习。

- **完美力量健身练习** 本章中的锻炼都是经典的增强力量的动作。如果你正在努力增加纯力量和/或扩大肌肉面积，本章就为你提供了一套完美的健身练习。它既能够作为单独的健身练习收到良好的效果，也能和“完美身心健身练习”轮换实施，制定出动静、难易均衡的健身计划。



- **完美健身房健身练习** 如果你在健身房锻炼，却不知道该如何使用那些器械，本章中的健身练习就为你提供了有效的解决方案。这是一类全身健身练习，能够教你最有效地使用那里的设备，特别是你的健身房中可能安装的举重设备。如果你不能经常在健身房锻炼，那么你可以交替执行完美上体健身练习、完



美腿部和臀部健身练习、完美腹部健身练习和完美旅游健身练习来替代该方案。如果想要一个可以身心平衡、富有灵活性和减压功能的方案，你还可以选择执行“完美身心健身练习”。

- **完美伸展健身练习** 我喜欢用该健身练习作为在其他章节中所提到的动作的热身运动，或者在某一套锻炼结束后用它来冷身。要是你的目标就是单纯地增加身体灵活性的话，还可以单独使用本章中的健身练习。



- **完美身心健身练习** 这一套柔

和的锻炼动作是目前陶冶心性、减少压力和增加灵活性的一套最好的健身练习。你可以用它和其他任何一套动作交替进行，从而缓冲那些更为剧烈的健身练习。它还可以在其他任何一套动作结束时用作伸展锻炼。



- **完美旅游健身练习** 有时，在旅游中我们无法获取锻炼设备，因此我增加了这一套不需要任何花哨的设备的改善心肺功能/增加身体力量的健身练习。在你旅游或者在家锻炼而没有器械的时候，可以使用这一套健身练习。



锻炼说明

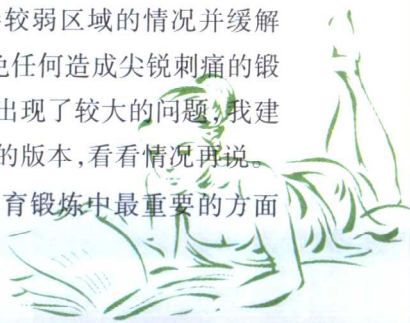
本书中所有健身练习的章节都遵循一个类似的模式以使读者更方便地使用它们。在每个锻炼章节的开始，你会看到一个关于该章节内容的简要说明以及一个清单，上面列出了为执行该类健身动作你所需要的锻炼设备。

所有的练习说明基本上都是以相同的方式列出的。它们包含有任何你需要知道的、关于这套健身练习和如何正确执行的信息。以下是我所采用的格式：

- **所锻炼的肌肉** 这一节列出了本章的健身练习主要是针对哪些肌肉进行锻炼的。我通常都先列出起“牵引”作用的肌肉，然后再按照大小顺序，从最大的到最小的列出所有“辅助”肌肉。

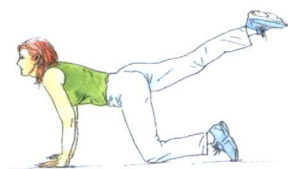


- **关节警告** 如果我在某一套锻炼动作前给出了一个关节警告，那并不意味着这套动作就是危险的或者不安全的。我在选取本书中的锻炼动作时考虑的不仅是它们的有效性，同时还有它们的安全性。给出一个关节警告只是说，如果你在所列的关节或肌肉上有问题，应该特别注意，确保动作不会造成疼痛或不适。多数时候，锻炼实际上可以通过增强某一出现病痛的肌肉和周围的所有肌肉的力量来帮助你改善较弱区域的情况并缓解病痛。不过尽管如此，你应该避免任何造成尖锐刺痛的运动。如果你的某一个关节或肌肉出现了较大的问题，我建议你先使用该健身练习中最容易的版本，看看情况再说。
- **起始姿势** 技巧应该是任何体育锻炼中最重要的方面



——它远比你做了多少次反复或多少套动作或者减轻了
多少磅体重来得重要得多。如果你只是看看每套动作的照片
而不细读内容的话,将会错过本书中关于如何正确地进行
该练习的重要提示。显然,有一个正确的起始姿势是正确
进行任何体育锻炼的关键所在。

- **练习** 再强调一遍:好的技巧是进行任何体育锻炼最基本的方面。本部分内容将告诉你,为了正确完成该套动作你需要知道些什么。



- **要考虑的问题** 在本节中我将告诉你做该套动作时你确切的感觉应该是怎样的;这会帮助你确定你的动作是否正确。有时我会在教授该动作时介绍一些其他的東西,从而给你一个大致印象,帮助你了解在进行此锻炼时你应该是什麼样子的。我还会给你一些关于正确技巧的重要提示,并让你充分了解你可能会犯的一些常见错误。我已经用这些健身练习训练过许多人,因此我非常清楚需要你注意哪些问题。

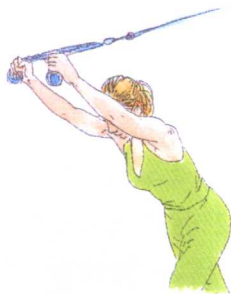
- **变化版本** 本书中几乎每一套健身动作都有至少一种比基本版本难度更大的变化形式和至少一种难度较小的变化版本。这就给了你很大的灵活性和主动权。如果目前你在做基本版本的动作时感觉不对,或者觉得它的难度对你来说太大了,你可以先做较容易的变化版本。如果你在循序渐进的过程中获得了进步,感觉自己可以做更难的动作了,就可以开始进行难度更大的版本了。



健身词典

几乎任何一种有组织的活动都有其本身的一套词汇。溜冰运动员们有他们的脚尖翻板和控制板，葡萄酒迷们有他们的“酒香”和“丹宁酸”，医生们有他们的幽门螺旋菌和降下唇肌韧带。健身锻炼也是一样。有一个通用的词汇表可以帮助你更好地了解每次你拿起一个加重物或系上跑鞋带时将要做的事情。还好，这里的语言比较简单。

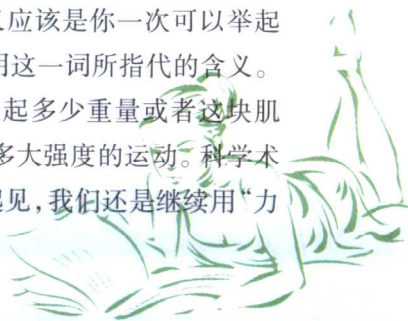
下面我为在本书中频繁出现的词汇分别做了定义。我想你也一定听到其他健身的人用过它们。在你接下来阅读本书的过程中，我将提示你回头来查阅这些定义，但是我想如果我给你一些较为深入的解释并把他们集中在一处列出来会对你更有用一些，这样你也可以看出它们相互之间的关系。



基本词汇

心肺功能运动 这是指你所做的任何以增加心脏和肺系统功能、燃烧热量为目的的活动。它也叫做有氧或增氧健身法。心肺功能健身练习必须是以一种连续的、有节奏的方式来锻炼大的肌肉组，其持续时间应超过几分钟。跑步、走路、自行车和游泳是纯粹有氧运动的最常见形式。

力量 从理论上讲，力量的定义应该是你一次可以举起的最大重量，但那并不是大多数人使用这一词所指代的含义。我们认为力量是指一块肌肉所能够提起多少重量或者这块肌肉可以在大约一分钟左右的时间里做多大强度的运动。科学术语把它叫做肌肉耐力，但是为了简单起见，我们还是继续用“力



量”这个词儿吧。

灵活性 灵活性是指你可以在多大程度上很容易地运动肌肉。在我们的身体里,各关节、各肌肉的灵活性各不相同。你可以通过定期伸展肌肉来改善灵活性。

健身练习 有时也被称为一套动作或健身动作,健身练习是指一个锻炼单元。本书中共有 10 类健身练习,均是为收到不同的效果而设计的。从理论上来说,所有的健身练习都应该为达到某一个特定目标而设计的。

健身计划 当退一步考虑所有的健身练习是如何在一日、一周及一个月综合起来达到健身目的时,你所考虑的就是整个健身计划的问题了。你或许的确应该隔一段时间对健身计划做一个全局性的审视;这会帮助你确定你所做的哪些健身练习的效果较好,或者是否需要加大锻炼力度。这样做还有助于规划你未来的健身锻炼。

热身 本书的每一套健身练习都包括一个热身建议或者其本身就是一套热身动作。在每一套练习开始之前做一个 5~10 分钟的热身是很必要的,它可以增加体温、增加血液流向运动肌肉的流量、增加肌肉的灵活性。所有这些都有助于你为更剧烈的运动、更好地达到锻炼效果,并防止受伤做好充分准备。

冷身 本书中的健身练习还包括每套练习结束时的一个 5~10 分钟的冷身练习,从而使你的身体不致从锻炼状态立即转入休息状态。这既可防止受伤,也可防止你的身体在洗澡后仍然出汗,以致湿透了衣服。

举重词汇

举重训练 “举重训练”这个词有好几个同义词——“举重”、“耐力训练”、“力量训练”以及“健美锻炼”。事实上,“举重



训练”这个名词从某种程度上说是错误的。你并不需要举起一个加重物来增加肌肉和健美体形。任何与正常情况相比在你的肌肉上增加了额外压力(或阻力)的东西都可有助于增加肌肉、塑体强身。除哑铃、杠铃、举重机外,用很粗的橡皮管制成的特殊的健身带也可以提供阻力。就连你自己的身体都可以用作“加重物”。在做本书中的任何要求你俯下身成坐姿的下蹲训练时,或许在前几周的练习中都需要加力,这是因为你的身体重量对于你来说还很难控制。

加重物 加重物有着各自不同的形状和大小。例如,杠铃是长的金属棒,两端各有一个加重盘;有时这两个加重盘是可以移动和替换的,有时它们则被永久性地锁定在一个位置上。哑铃则是较短的金属棒。它们与杠铃相似,只是它们需要你用手而不是一只手来举。举重机则是很大的机械装置,通常包括一个加重器和一系列杠杆、缆绳、滑轮之类的东西。你在多数健身房里看到的举重机一般都只适用于一两种锻炼,而你买回家的举重机则可以进行多种锻炼。



尽管可自由使用的加重器和举重机、健身房里的和家里的锻炼器械当然是有区别的,我觉得只要你姿势正确并坚持不懈地锻炼,它们都能够产生很不错的效果。你会发现你更偏爱某一种举重训练,我的主张是,让自己觉得最舒服、最开心的方式就是正确的训练方式。

练习 即动作。这是指你为了达到某种效果让自己的身体进行的运动。

反复 有时也简称为“循环”。一个反复是指一套练习中的

