

《快乐健身7日瘦》

百家电视台联播时尚瘦身栏目——健身节拍
特别推荐！



监 制：闫文龙

主 创：程丹彤 徐中秋 高信东

统筹、策划：马 燕

影 视 策 划：北京精彩视觉文化传播有限公司

www.jingcaishijue.com



动作示范：王 竹 刘 扬 张 丽 王朵思

编 委 会：张红艳 赵媛媛 王 玉 曲江涛 马战胜

宋惠平 李瑞敏 高泽峰 陆 地 李 政

化妆造型：王 欣

创意摄影：廖洪波 张 国

摄 像：张立君 高纪飞 张科明

剪 辑：黄海玲

编 务：王明萃

场 地 提 供：丹彤健身俱乐部

服 饰 提 供：秋彤服饰

丹彤健身精华巨献



快乐健身

程丹彤 徐中秋/编著

瘦

日

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐健身7日瘦 / 程丹彤 徐中秋编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

(丹彤健身精华巨献)

ISBN 978-7-5064-5942-6

I. 快… II. 程… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第163241号

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 孙 阳

责任印制: 刘 强 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 8

字数: 54千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



快乐瘦身 7天见效

女人拥有曼妙的身材，不仅看上去更美丽，也会更加自信。出于这个缘故，健身房成为女性钟爱的场所之一。有些人在健身后取得了明显的效果，不但身材更性感，曲线更完美，身体也更加健康；有些人健身后效果却并不明显。其实，这与是否坚持科学的锻炼方法有关。只有坚持正确的锻炼，才可以达到美丽、健康两者兼得的效果。

目前，健身的方式有很多，常见的有瑜伽、普拉提、拉丁、街舞等，经常会使初次踏入健身房的人感到眼花缭乱。如果练习一种不适合自己的健身运动，不但难以取得应有的健身效果，还会让自己蒙受不小的经济损失。

那么如何才能选择适合自己的健身方式呢？对于没有时间去健身房的上班族而言，是否可以自己在家“将减肥进行到底”呢？只要你用心学习，长期坚持，就可以取得令人满意的健身效果。现在，就让我们一起领略健身的快乐吧！

Handwritten signature



目录

CONTENTS

第一章

健身宝典，7日后带给你惊喜

- ① 丹彤对你说 / 8
- ② 你属于哪种体型 / 9
- ③ 有氧运动瘦身金律 / 11
- ④ 相依相伴，认识器械 / 14
- ⑤ 量身打造健身计划 / 16
- ⑥ 女性瘦身8项注意 / 17

第二章

知己知彼，了解身体

- ① 健美秘诀，你知道多少 / 20
- ② 黄金身材算出来 / 21
- ③ 每日热身，放松必不可少 / 23
- ④ 特别提示：运动瘦身，饮食很重要 / 25

第三章

只要7日，强效激瘦锻炼

第一日 跑步健身+有氧搏击

- ① 慢慢跑步，快快减肥 / 29





- ② “野蛮时尚”，有氧搏击 / 30
- ③ 力量的爆发，基本发力 / 31
- ④ 安全向导，避免不必要的运动伤害 / 32
- ⑤ 营养食谱 / 33

第二日 有氧拉丁操 + 动感单车

- ① 走进拉丁课堂 / 34
- ② 拉丁健身，安全宣言 / 35
- ③ 动感恰恰，塑身有道 / 36
- ④ 动感单车，音乐中呼啸 / 39
- ⑤ 科学运动，避免损伤 / 41
- ⑥ 营养食谱 / 44

第三日 有氧搏击 + 跑步

- ① 力从脚生，有氧搏击操的基本腿法 / 45
- ② 组合动作，防身健美 / 47
- ③ 正确的跑步姿势能让小腿变细 / 50
- ④ 跑步减肥需要注意的问题 / 51
- ⑤ 营养食谱 / 52

第四日 器械锻炼 + 动感单车

- ① 几招动作，紧实肌肉 / 53
- ② 巧用哑铃，家里也是健身房 / 56
- ③ 动感单车：增加难度，挑战极限 / 58
- ④ 减肥不枯燥——动感单车特别提示 / 59
- ⑤ 营养食谱 / 60



第五日 玄度+肚皮舞

- ① 玄度：力与美的平衡 / 61
- ② 有氧肚皮舞 / 66
- ③ 肚皮舞的手势及基本动作 / 67
- ④ 营养食谱 / 72

第六日 街舞+玄度

- ① 街舞，健身又养心 / 73
- ② 时尚街舞，从基本做起 / 74
- ③ 跳跳街舞，科学减肥 / 78
- ④ 玄度：修正线条，以静制动 / 79
- ⑤ 下肢锻炼，打造美腿 / 81
- ⑥ 营养食谱 / 83

第七日 器械运动+玄度

- ① 几招动作，打造美背 / 84
- ② 优美玄度，打造美背翘臀 / 88
- ③ 拉伸动作 / 89
- ④ 营养食谱 / 90

第四章 瘦身莫放松

- ① 让肌肤在运动中自由呼吸 / 92
- ② 收尾有道：健身后续写美丽 / 93
- ③ 万无一失，预防运动伤害 / 94
- ④ 临危不乱，自救有方 / 95



第一章

健身宝典，7日后带给你惊喜



① 丹彤对你说

我们常说的“有氧运动”指的是一种持续性的、让你的脂肪一直在燃烧的锻炼。而常说的“舞蹈”，不管是街舞也好，还是拉丁舞也好，在训练的过程中都会停下来学习某个动作，它强调的是动作的技术性和美观性。如今，“有氧舞蹈”综合了很多元素，比如街舞、拉丁舞、爵士舞、弗拉明戈、中国舞蹈等，任何舞蹈元素都可以被融入有氧运动中，让你的健身更加丰富。在同样燃烧脂肪的前提下去体会脂肪燃烧的不同感受吧。

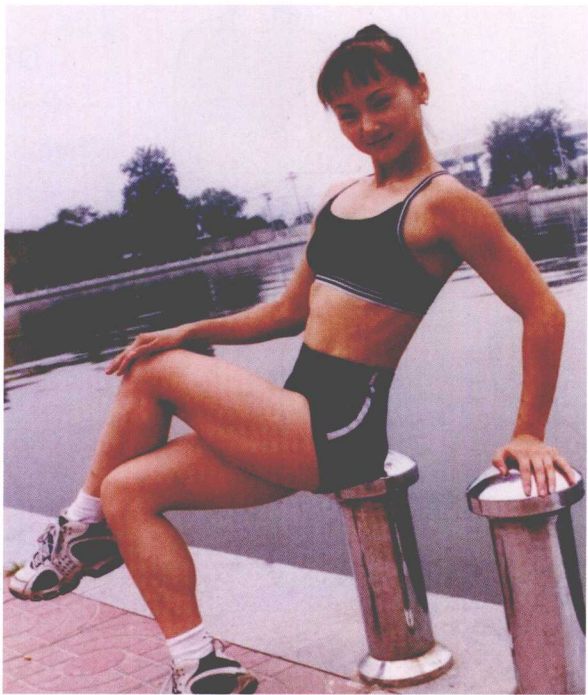
很多人觉得运动减肥很烦很累，而希望大家能开心、美丽地减肥，加入各种舞蹈的元素去体会减肥的乐趣！健身需要自我实现！找到自己喜欢的运动，跟着音乐律动持续20分钟以上，就是程丹彤有氧健身的理论。希望每个人减肥的时候都能享受这个快乐的过程，真正地体味这个乐趣的过程。有兴趣，才会有动力！有目标，才会有完美的曲线！





② 你属于哪种体型

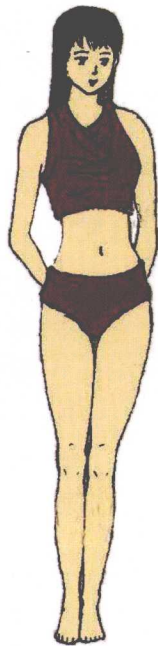
想要你的身材凹凸有致吗？那就先来了解一下自己的身体吧！盲目锻炼只会让体型更加不完美。选择科学合理、适合自己的运动方式和饮食结构，才会塑造出完美体型！

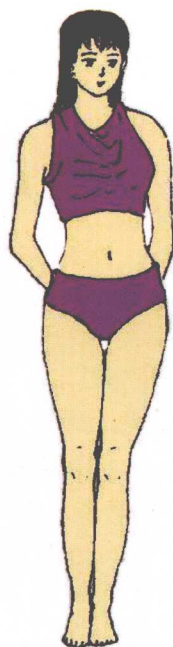


► A型（即梨形）

肌肉柔软，两肩和后背较狭窄，乳房或大或小，背部下端较肥大，腰围较小，髋部、臀部等处堆积的脂肪较多。

锻炼重点：为了使身体匀称，应该加强对肩部、胸部及肱三头肌的锻炼，使上体的围度加大。下肢则以收紧臀部的锻炼为主，使身材匀称。另外，日常饮食要多摄入一些蔬菜以及含蛋白质高的食物，煎炸食品最好不吃或少吃。

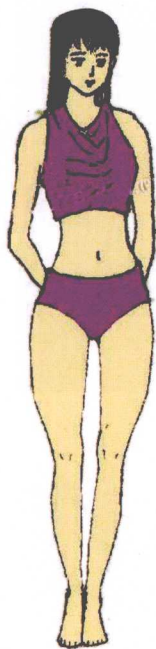




◀ O型

此种体型的人身材偏胖，脖子短粗，臂阔腰圆腹部凸出，臀部较大，腿部肌肉松弛。

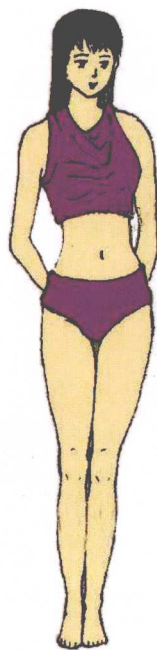
锻炼重点：此种体型的人一定要加强运动，多做些强度大的有氧运动，以消耗脂肪。饮食上应少吃脂肪含量高的食物，多吃蔬菜，做到一日三餐饮食规律，不暴饮暴食。



▶ 肌肉发达型

此种体型的人肌肉相对比较粗壮，一般脂肪含量较小，不易长胖，容易长肌肉，因此锻炼时需要减掉肌肉，让肌肉的线条更清晰。这部分人群皮脂厚，要先做有氧运动，再进行小重量、多次数的力量练习。可以适当做些舒展性运动，将肌纤维拉长。切忌大重量的练习，否则将会使围度增加。

锻炼重点：身体各部位锻炼要均衡，1周最好进行3~4次有氧运动，早、晚餐需多吃一些含碳水化合物的食物。



◀ 瘦削型

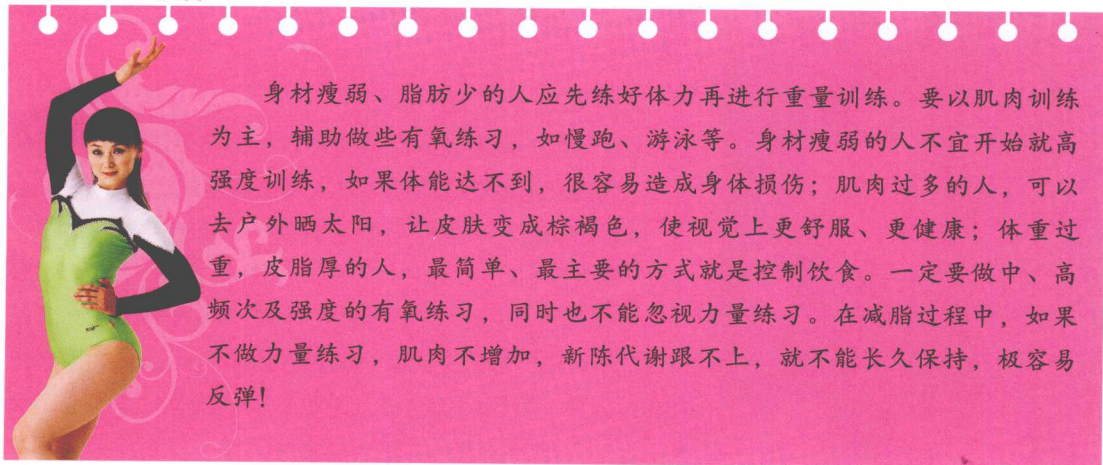
身材纤细，四肢修长，体型较瘦，脂肪含量低，锻炼时不易长肌肉。

锻炼重点：此种体型的人宜从事大量的器械运动，以增强肌肉。每周至少要进行2~3次有氧运动。偏瘦的人由于肌肉含量较低，最好以快走替代跑步。饮食上可以多吃一些易消化的食物。





丹/彤/心/语



身材瘦弱、脂肪少的人应先练好体力再进行重量训练。要以肌肉训练为主，辅助做些有氧练习，如慢跑、游泳等。身材瘦弱的人不宜开始就高强度训练，如果体能达不到，很容易造成身体损伤；肌肉过多的人，可以去户外晒太阳，让皮肤变成棕褐色，使视觉上更舒服、更健康；体重过重，皮脂厚的人，最简单、最主要的方式就是控制饮食。一定要做中、高频次及强度的有氧练习，同时也不能忽视力量练习。在减脂过程中，如果不做力量练习，肌肉不增加，新陈代谢跟不上，就不能长久保持，极容易反弹！

3

有氧运动瘦身金律

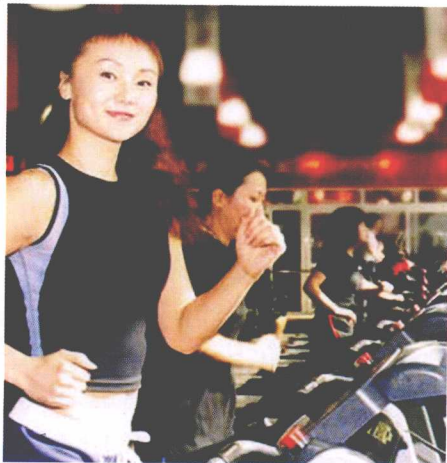
► 何谓“有氧运动”

所谓的“有氧运动”，是指人在氧气充分供应的情况下所进行的体育锻炼。在运动过程中，吸入的氧气要与消耗的氧气基本相等。一般而言，运动时间较长，中、低强度的、富有韵律的运动都是有氧运动。

有氧运动一般用心率来衡量，心率指标与年龄有关，也就是我们常说的“靶心率”。“靶心率”是指通过有氧运动提高人体的心血管系统技能时有效而且安全的运动心率范围，也就是锻炼时运动强度所对应的心率范围，它是控制运动强度简单易行的方法。运动时如果处于靶心率范围，就说明运动强度适宜。

我们可以在运动中测量靶心率。

公式为：目标心率 = $(220 - \text{年龄}) \times (60\% \sim 80\%)$ 。60%~70%主要用于减脂，70%~80%主要用于提高心肺功能，其特点是强度低、有节奏、持续时间较长，每次锻炼时间超过20分钟，每周锻炼的次数在3~4次，可以充分燃烧体内的脂肪，改善心肺功能。



较常见的有氧运动有慢跑、骑自行车、跳绳、爬山、打球、游泳、划船、滑冰等。

► 有氧运动的运动处方

※运动前一定要做好热身运动，将全身活动开，然后从低强度的运动开始逐渐进入适当强度的运动状态。

※运动强度可以用靶心率来衡量，以接近但不超过靶心率为原则。

假如你今年25岁，按照公式计算，运动中如果心率保持在117~156次/分钟，就说明你在做有氧运动；如果超出156次/分钟，就说明你已进入无氧运动的状态；如果心率大大小于117次/分钟，则说明运动强度不够，需要加大强度。

※有氧运动的最佳运动感觉是：运动完感觉有轻度呼吸急促，可以感觉到心跳、面色微红，有细汗，周身发热；如果运动过后，你“面不改色心不跳”，说明运

动强度过小；如果运动过后气喘吁吁、大汗淋漓，则说明运动强度过大。

※进行有氧锻炼时，持续时间最好不低于20分钟，最长不超过2小时，每周至少要进行3~4次有氧运动。运动后，如果有肌肉酸痛等感觉属于正常现象；如果感到疲惫不堪、肌肉疼痛感很难消失，则说明运动过度，下次你就需要减量。

※运动要以循序渐进为原则，从低强度向中等强度逐渐过渡，运动时间逐渐加长，次数由少到多，切不可急于求成，以免造成运动损伤。

► 有氧代谢三部曲

准备活动：进行有氧运动之前，最好先进行热身活动，可以先慢跑2~4分钟，再做一套全身柔韧性练习，将全身的关节、肌肉全部活动开。热身的时间要占整个运动时间的10%~20%，比如做1小时运动的话，一般来说热身的时间在6~12分钟为最佳。但热身时间的长短也要根据不同季节、时间和环境来变化，比如冬天的时候，热身时间要长一些，在温度适宜的室内，热身时间可以相对缩短些，年龄大的人热身时间要长些，年龄小的可以缩短热



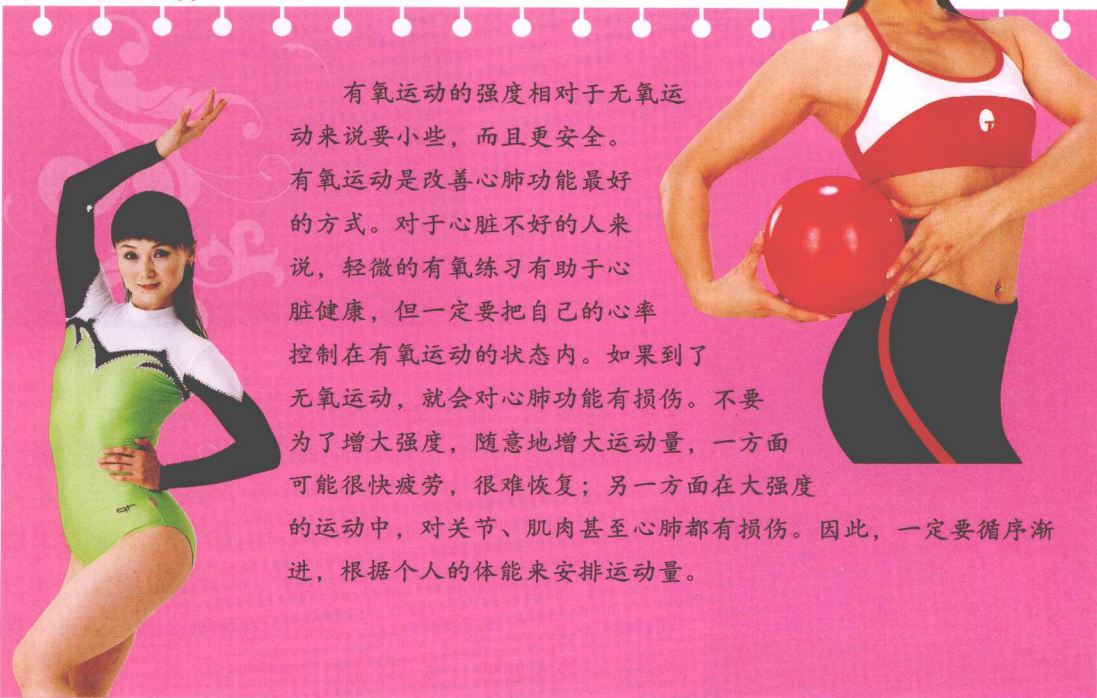


身时间。总之，在开始运动之前，自己可以简单算一下热身时间，以达到最佳健身效果。

开始锻炼：无论哪种方式的有氧运动，每次的运动时间最好都不少于20分钟。如果你要达到减肥的目的，那么每周要做6~7次有氧运动才会达到非常好的锻炼效果哟！

放松整理：运动结束后，不要突然坐下或躺下，这样容易导致脑缺血。运动后最好做些放松运动，让心率慢慢降下来，再做一些伸展运动，使紧张的肌肉得到放松。

丹/彤/心/语



有氧运动的强度相对于无氧运动来说要小些，而且更安全。有氧运动是改善心肺功能最好的方式。对于心脏不好的人来说，轻微的有氧练习有助于心脏健康，但一定要把自己的心率控制在有氧运动的状态内。如果到了无氧运动，就会对心肺功能有损伤。不要为了增大强度，随意地增大运动量，一方面可能很快疲劳，很难恢复；另一方面在大强度的运动中，对关节、肌肉甚至心肺都有损伤。因此，一定要循序渐进，根据个人的体能来安排运动量。

4 相依相伴，认识器械

► 健身器械的分类

根据器械结构的复杂程度，可以分为三类：简单型器械、单功能器械和多功能器械。

简单型器械：主要是利用器械本身的重量作为负荷，如杠铃、哑铃等，价格较为便宜，主要用来锻炼肌肉的力量。

单功能器械：主要用来锻炼某一块或是几块肌肉，使其具有柔韧性、灵活性。此种器械的功能较为单一，价格也较为便宜，如跳绳、体操棍、健身球、跑步机、划船器等。

多功能器械：与以上两种类型的器械相比，此类器械功能较多，结构复杂，价格相对也较高。它又可以分为多功能健身器和多功能健美器。

► 常用健身器介绍

器械健身是一种很好的健身方式，现在就让我们一起来认识常见的器械。

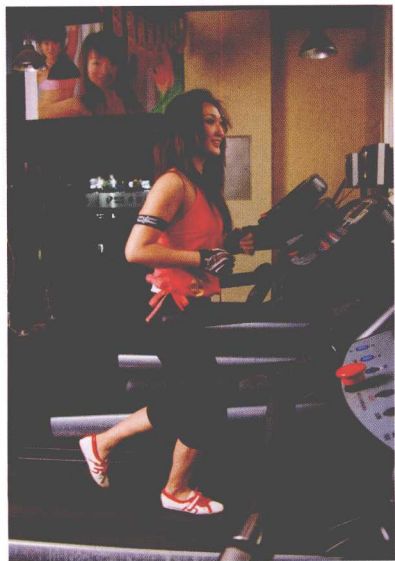
► 划船机：增强手臂和背部力量及动作协调

划船是一项古老的运动，全身大约有90%的肌肉参与了此项运动。划船机就是为了模仿划船的动作设计的，对手臂和背部肌肉具有很好的锻炼效果。



► 跑步机：对全身都有较好的锻炼效果

跑步机是一种有氧训练的器械，主要锻炼的是心肺功能，全身大部分的肌肉也参与了运动，以减脂为主，是肥胖一族离不开的器械！它可以使身体得到全面的锻炼。锻炼时，注意要站在跑带的中间位置。开始时最好从4~6公里/小时的速度开始走步，然后慢慢过渡到慢跑。训练结束时慢慢把速度降下来，以免产生眩晕的感觉。





► 椭圆机：对腿部及臀部有很好的锻炼效果

椭圆机被认为是对膝关节冲击比较小的运动，对于膝关节原来有些损伤或者膝关节不好的人，做椭圆机训练对膝关节损伤是最小的，对人体也有很好的塑形作用。该运动可有效锻炼体力，强化骨骼，修饰大腿和臀部的线条，从而达到塑形的效果。但此项训练没有锻炼到上肢，需要与其他运动相结合。

► 健身宝典

科学锻炼：锻炼前先要做热身运动，把各个关节和肌肉都活动开，强度以略微出汗为宜，然后再做正式运动，结束时要做放松整理运动。

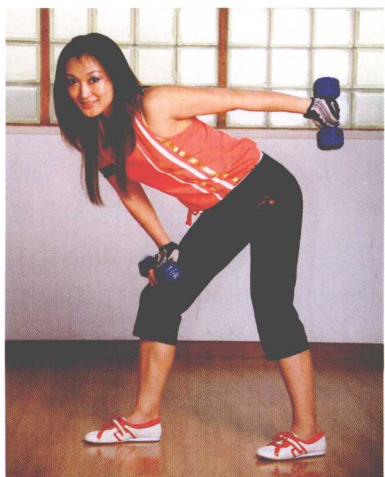
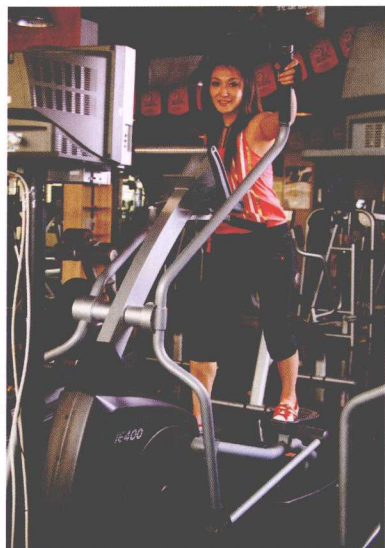
循序渐进：对于初次健身的人，除了使用前看说明书外，还要注意自己的年龄和身体状况等诸多因素。坚持循序渐进的原则，不可急于求成，持之以恒才会有效果。

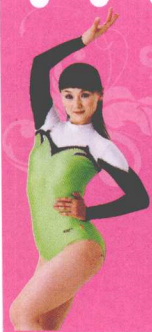
全面锻炼：在器械锻炼中，一定要注意平衡和全面的原则，否则会使肌肉发展不协调。除了做阻力训练以外，还要多做伸展练习，使肌肉弹性更好。增加协调性训练的器械，可以多加练习，它可以让肌肉均匀发展，使体态变得更加匀称。

肌肉克服重力或阻力的训练都叫“阻力训练”，手持有重量的东西托举，属于阻力训练，比如哑铃、拿书、推举等。与阻力训练相反的练习，叫“伸展练习”。

► 哑铃：让全身肌肉都得到锻炼

哑铃是人们经常用到的锻炼器材。联合器械往往存在价格高、占地面积大、挪动不方便等缺点，而哑铃锻炼却没有这方面的烦恼。哑铃不仅体积小，而且可以锻炼到全身各处肌肉。只要有一副哑铃和一条长凳，你就能随心所欲进行各种健美训练。





有些人急于达到健身甚至减肥的目的，在锻炼的过程中经常会随意加大运动强度，延长锻炼时间，这往往适得其反。延长锻炼时间不仅会影响注意力集中，还易造成运动损伤，甚至加大心理负担，使人对运动产生一种抵触情绪，肌肉更会出现“超饱和度”现象，造成肌肉走形，对健身是极为不利的。



5 量身打造健身计划

大多数人都知道要健身，却不懂得如何健身。其实，健身要根据每个人的年龄、身材而制订切实可行的计划，只有这样才能达到健身美体的目的。一般而言，按年龄划分比较常见，不同年龄阶段的人其健身重点也不同。

20岁：体力和精力比较旺盛的人，可以选择一些既能增强肌肉弹性（特别是臀部与腿部肌肉），也能改善平衡性、协调性的运动，如滑板、溜冰等。

30岁：身体强健，此时健身可选择强度较大的有氧运动、跑步等运动方式。对你的身体而言，其好处是能够消耗大量的卡路里，塑造完美的身材。此外，此类运动还可以帮你解除外在压力，让你得到精神上的放松。

40岁：可以选择低冲击力的有氧运动，如网球、远足等，都可以起到增强体力的健身效果。跳一些健身操，既可增强各关节的灵活性与协调性，又不至于因强度大而对关节造成损伤。

50岁：体力开始衰退，适宜游泳、重量训练、划船等锻炼。游泳可以加强全身肌肉的弹性，且因为水的浮力不会对骨骼、关节等造成压迫，很适合于中老年人。从心理上讲，游泳还可以起到镇静的作用，从而让人忘却纷繁琐事；重量训练能坚实肌肉、强化骨骼密度，还可以起到排解压力的作用。划船既能提高肢体灵活性，又能改善心情。

60岁：适合的运动有散步、交谊舞、瑜伽或水中有氧运动等。散步可以锻炼双腿，预防骨质疏松；交谊舞可以增强身体的协调性；瑜伽则能使全身更富弹性与平衡；水中有氧运动则可以增强肌肉力量与身体的弹性。

