

时尚女孩百分百



中国新漫画网站企划
www.newcoco.com

GIRL

瘦身手册

瘦并健康



瘦身
运动

时事出版社

时尚女孩百分百

瘦身运动



中国新漫画网站企划
www.newc00.com



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女孩百分百 / 中国新漫画网站编. —北京: 时事出版社, 2002
ISBN 7-80009-701-3

I. 时... II. 中... III. 女性-生活-知识
IV. C913.68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第 004560 号

时尚女孩百分百
瘦身运动
中国新漫画网站企划

*

出版发行: 时事出版社
地 址: 北京市海淀区万寿寺甲2号
邮 编: 100081
发行热线: (010) 88547590 88547591
读者服务部: (010) 88547595
传 真: (010) 68418647
电子信箱: shishichubanshe@sina.com
印 刷: 北京市金华彩印厂

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 30 字数: 600 千字
2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷
定价: 全二十册 120.00 元
(每册 6.00 元)

目 录

一、有氧运动	2
二、运动减肥的优点	5
三、瑜伽瘦身练习	7
1. 前屈势	8
2. 扭转式	9
四、让身体柔软优美起来	17
1. 腹肌和颈肌	19
2. 肱肌	20
3. 胸肌	20
4. 上背肌	21
5. 腿肌	21
6. 腿肌和臀肌	22
7. 臀肌	22
8. 屈肌	23
五、自己在家跳健美操	24
六、用力是健美操减肥的关键	27
七、床上运动	30
八、走路也能瘦身	32
① 活动手脚	32
② 走半圆形	33
③ 跳步走	34
④ 平衡走步	35
⑤ 前后交替走	35
⑥ 交叉走	36
⑦ 放松溜达	36
九、水中瘦身法	37
1. 游泳减肥的原理	37
2. 泳前要进行热身运动	38
3. 锻炼柔美肩部	41
4. 塑造腿部线条	42
5. 去除臀部赘肉	43
6. 彻底拥有健美手臂	44
7. 水中美腹运动	45
十、贵在坚持	46

一、有氧运动

事实上，人要减肥一公斤，大约要消耗七千卡的热量，如果运动只是在家拖拖地、倒倒垃圾，或在家里附近的巷子里走两圈，弯弯腰，做做健康操，而且花的时间不长或是时有时无，这样的运动只是一种无氧运动，算不上真正意义上的运动。所消耗的只是刚刚吃进肚子的食物含糖类的热量而已，堆积在体内的脂肪还是坚固如山。

如果想有效减肥，一定要进行有氧运动才能消耗掉体内脂肪的热量。有氧运动就是指持续性、耐力高的运动。例如慢跑、骑单车、游泳等。通过这类全身性的运动，只要时间持续超过了三十分分钟，就可以扩张人体心肺，加速人体代谢活动，燃烧体内脂肪，减肥就能获得立竿见影的效果。



一般性的运动所消耗的热量实在是有限，上下爬楼梯十七分钟，累得气喘吁吁，所消耗的热量只有一百卡热量；就算是跑六十分钟，所消耗的也不过500~900卡左右。要减肥，一定要持续不断地长时间运动才有用。减肥心切的人只好整天泡在健身房，在跑步机上跑上一两个小时，像马拉松一样，游泳池中也是一游两三小时。



但有的人是吃得少运动得多，如果只出不进，皮下脂肪燃烧完就开始燃烧肌肉组织，这时就会急速消瘦，而有的人平时很少运动，突然大量运动又没有均衡的营养，恐怕会增加心脏负荷，引起不良的后果。

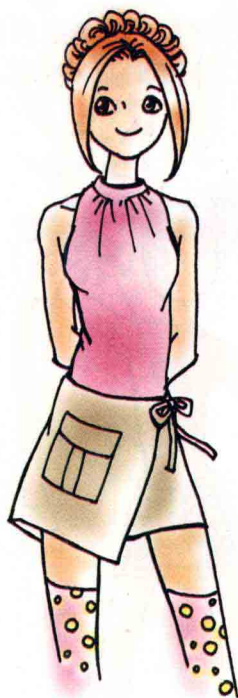
脂肪虽然是令人讨厌的东西，但对身体仍然有其重要性。适当的脂肪对人体是必须的。不断激烈运动又不补充营养，体内器官长期吸收不到营养，慢慢就会衰退。一般说来，人体激烈运动后，由于能量大量消耗和代谢作用提高，会感到非常饥饿，这时如果大吃大喝就不能达到减肥的目的。



但有的人是吃得少运动得多。如果只出不进，激烈运动后吃得太少，就会造成身体过度疲劳。所以，应当每天固定持续运动约三十分钟左右，再加上营养均衡的低热量食物，就会达到减肥瘦身的目的了。

二、运动减肥的优点

① 运动减肥对于肥胖者而言，不仅能减轻体重，而且还有其它的益处，它能改善肥胖者的代谢状况。不少肥胖者伴有心脏功能降低，适当运动可增强心肌收缩能力，增加血管弹性，加速血液循环。



② 运动还可改善肥胖者的肺功能状况，增强呼吸的肌力度，增加胸廓活动范围，增加肺活量，有助氧化燃烧多余脂肪。

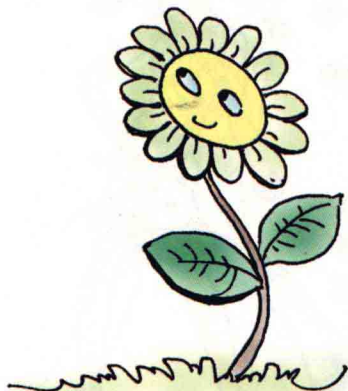
③ 运动还有助于改善消化器官活动的调节能力，减少腹胀，便秘等消化道病症。



④ 运动有助于降低血脂，使血液中的胆固醇和甘油三酯含量降低，有利于减少冠心病发病的危险。

⑤ 运动使肌肉组织对胰岛素的敏感性增加，增强肌肉韧性，增加骨基质和骨钙含量，增加骨骼强度，降低骨折发生率。

⑥ 运动能使人心情松弛，保持愉快，培养自信心。





三、瑜伽瘦身练习

起源于印度的瑜伽功不仅仅可以伸展身体和缓解压力，还可以保持身体的苗条和协调。为了保持一个瑜伽姿势，肌肉会为了保持身体稳定而变得结实有力。同时，被拉长的肌肉还会帮你塑造出更加修长苗条的外形。



下面介绍一组日常瑜伽塑身运动，将帮助你塑造更具活力、韧性及平衡的身体。每一组动作都做5次完全式的呼吸，均匀而缓慢。



1. 前屈势

① 膝盖张开坐好，左右脚掌面对面并拢，双手按住脚尖，深深吸一大口气，注意背部伸直，挺胸。

② 一边吐气，一边使上半身向前倾，吐气速度越慢越好，直到气吐尽。

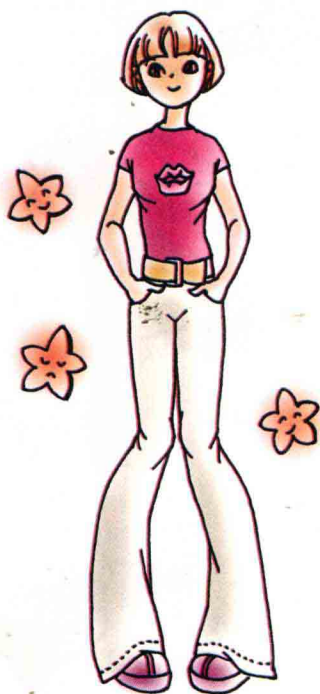


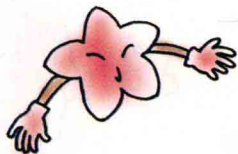


2. 扭转式

可以借着腰部的扭转来刺激内脏，提高其活动功能，对消除侧腹赘肉也很有效，摆好姿势后不动，慢慢地做腹式呼吸，左右交替重复同样动作。

① 一脚伸直，另一脚跨
过伸直的那一脚且弯曲膝盖，
身体及颈部呈扭转姿势，脸尽
量向后转。





② 一脚平盘，另一脚跨过平盘的那一脚且弯曲膝盖，身体及颈部呈扭转姿势，双手合掌，双肘张开，压住膝盖，脸朝前。

以上的两种姿势主要是为了做热身运动，下面介绍一组连续的瑜伽塑身姿势。



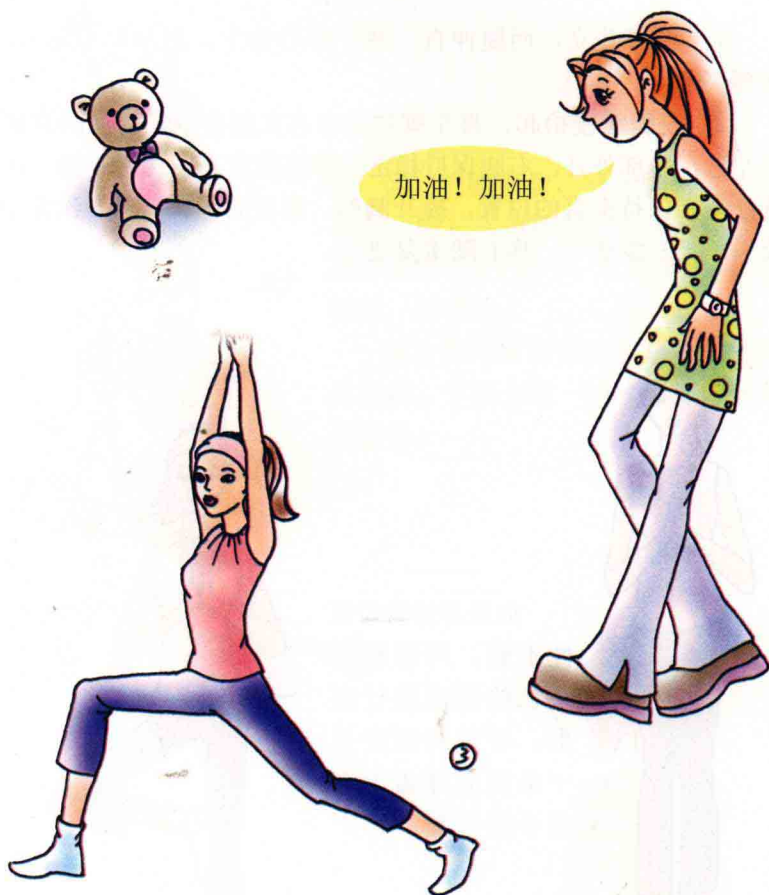
① 两脚并立，两腿伸直，两手掌心合十，肘部尽量张开，缓慢呼吸。

② 左腿缓慢抬起，将左脚掌放在右大腿内侧，左膝外开指向左边，胯部外开，右腿保持稳定、伸直的状态，保持平衡。注意使脊椎保持挺直的位置，提升胸部，稳定肩胛骨。做5次完全吸引后把左腿放下，换右腿重复进行。



如果身体的柔韧性不够，可以根据自己的情况进行变形，可把脚放在另一条腿的膝盖上方或小腿位置。





③ 左脚往后跨一步形成弓箭步，脚跟抬高，伸直腿部。弯曲右膝，使右膝与右脚踝形成一条直线，髋部摆正，双手举高至头部上方，掌心合十，肩胛骨和背部下压，保持深呼吸5次，完成后换右脚交替动作。

④ 左脚向后平放，尽量伸直腿部，与髋部成90度角。右脚向前跨出，右脚脚跟与左脚脚背形成一直线，膝盖弯曲成90度，身体与髋部成直角，彻底放松肩膀，重心在两腿之间，两手臂抬高至肩膀的高度，手掌心朝下，手指尖尽量朝两边伸展，眼睛看着右手中指，保持呼吸5次。





⑤ 两手置于髋骨两侧，伸直左脚，抬起脚跟，找到自己的平衡点，从髋部开始往前弯，慢慢抬起左脚直到躯干和左脚与地面平行，尽量从髋部到脚趾伸展左腿，髋部摆正，朝向地面，在身体两侧延伸两臂，手掌心朝内，保持深呼吸5次。对于初学者，为保持平衡，可稍弯曲左腿或把脚放在椅子上慢慢练习。