

丹彤健身精华巨献

时尚瘦身栏目《健身节拍》
百家电视台联播
特别推荐

有氧运动全书

程丹彤 徐中秋◎编著

超值赠送
高品质
DVD光盘

程丹彤独家有氧健康实用方案!

- 适度锻炼
- 平衡调理
- 绿色减肥
- 抗击亚健康
- 提升活力

中国纺织出版社

《有氧运动全书》

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：岳 娇 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

有氧运动全书

程丹彤 徐中秋/编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有氧运动全书 / 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 978-7-5064-5955-6

I. 有… II. 程… III. 女性—健身运动

—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第166429号

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 范雨昕

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: 59千字 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



快乐有氧快乐瘦

快节奏的生活，忙碌的工作，现代人已经习惯了长时间坐在办公桌前，严重缺乏身体锻炼。只有当“我很累我需要休息”成为你口头禅的时候，或是不经意发现自己已经“横向”发展的时候，或是当有一天发现刚买不久的衣服再一次紧紧包裹着自己的时候，你才会大声地呼喊：“天啊！我要运动！我要减肥！”

随后，不吃饭、拼命地喝减肥茶，用一切极端的方式迫使自己体重减轻，你可曾意识到你的健康也正在悄悄地从你身边溜走？因此，我们需要加倍爱护自己的身体健康，像米卢的“快乐足球”理念一样，让我们一起树立一个“健康减肥、快乐减肥”的理念——有氧运动，在将减肥进行到底的同时，我们也一起来将健康进行到底！



目录

CONTENTS

Part1

有氧运动Follow Me

一 什么是有氧运动 / 9

- ① 有氧运动 / 9
- ② 靶心率 / 9
- ③ 适度锻炼 / 9
- ④ 有氧减肥 / 10

二 有氧健身全计划——美丽百分百 / 10

- ① 热身运动不可少 / 10
- ② 接近靶心率效果最好 / 11
- ③ 自我感觉很重要 / 11

三 有氧塑形DIY——减肥很简单 / 12

- ① 消减肚腩 / 12
- ② 修炼性感美腿 / 14
- ③ 塑臂妙招 / 16

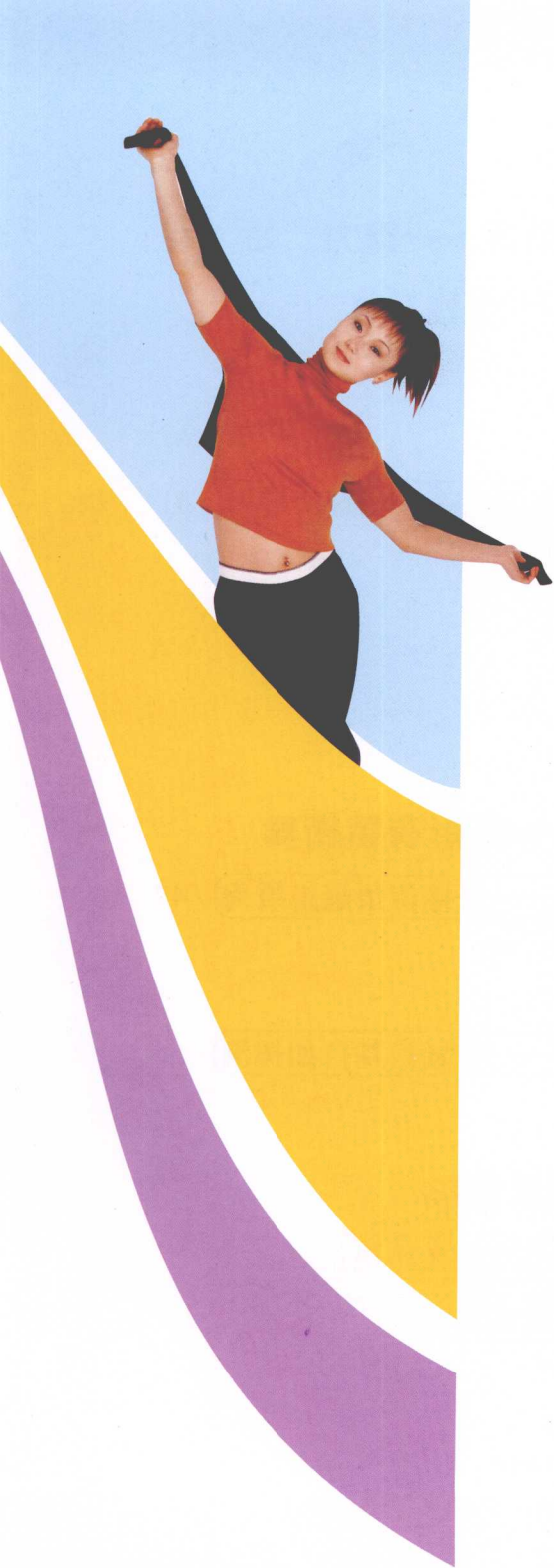
四 有氧运动——最聪明的减肥方法 / 21

五 运动+营养——塑造好身材 / 22

六 减肥=有氧运动+清淡饮食 / 23

- ① 七大营养素，一样不能少 / 23
- ② 健康减肥最快乐 / 23





七 有氧运动九大守则 / 24

- ① 时间选择 / 24
- ② 循序渐进 / 24
- ③ 不要忽视准备活动 / 25
- ④ 运动后要有一个放松阶段 / 25
- ⑤ 持之以恒 / 25
- ⑥ 保持个人卫生 / 25
- ⑦ 恰当的着装 / 26
- ⑧ 女性注意事项 / 26
- ⑨ 特别提醒 / 26

Part2

丹彤有氧搏击操

一 “拳打脚踢” 的有氧运动 / 28

- ① 准备姿势 / 28
- ② 直拳 / 28
- ③ 勾拳 / 29
- ④ 摆拳 / 29
- ⑤ 前踢 / 29
- ⑥ 后踹 / 30
- ⑦ 膝碰 / 30
- ⑧ 防御动作 / 30

二 轻松组合 甩掉赘肉 / 31

- ① 直拳 / 32
- ② 收拳 / 33
- ③ 摆拳 / 34
- ④ 踢腿 / 35



Part3

丹彤拉丁有氧操——魅力“娇”点

一 美丽在拉丁中绽放 / 38

- ① 律动 / 39
- ② 左右摆胯 / 40
- ③ 移动 / 41

二 四招动作在家练——瘦腰又翘臀 / 41

- ① “8”字胯 / 41
- ② manbo / 42
- ③ 桑巴 / 43
- ④ 抖肩 / 44

Part4

感觉很棒——丹彤有氧街舞

一 有氧街舞——保持苗条赶走赘肉 / 47

- ① 关节部位练习 / 48
- ② 步伐练习 / 54

二 自由奔放——有氧街舞自如挥洒 / 56

Part5

丹彤新派有氧舞蹈

一 有氧舞蹈塑造迷人的线条 / 62

二 新潮有氧肚皮舞 / 67

- ① 提手摆胯 / 67
- ② 扶头顶胯 / 68
- ③ 下“8”字胯 / 69
- ④ 提腰抖胯 / 70

Part6

平衡调理的有氧运动——玄度

一 练就S型身材的玄度6式 / 73

- ① 腿背部练习 / 73
- ② 腿背部练习+转体 / 73
- ③ 平衡练习 / 74
- ④ 核心部位练习（初级体位） / 74
- ⑤ 核心部位练习（高级体位1） / 74
- ⑥ 核心部位练习（高级体位2） / 74

二 瘦腰美背——睡前简单玄度 / 75

- ① 腹部练习 / 75
- ② 背部练习 / 76
- ③ 侧腹练习 / 77

Part7

丹彤形体训练

- ① 仰卧卷体 / 80
- ② 单腿滑行 / 82
- ③ 腰背练习 / 83
- ④ 侧面动作 / 84

Part8

让有氧运动更富成效

一 小运动大成效 / 87

二 坚持运动身体好 / 88

三 有氧运动正当时 / 88

四 运动营养有说道儿 / 89



Part I

有氧运动 Follow Me





一 什么是有氧运动

对于有氧运动，我们必须了解以下几个关键的概念。

① 有氧运动

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。在有氧运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。简单来说，是指任何富有韵律性的运动，其运动时间较长（20分钟及以上），运动强度为中等或中上等程度。

② 靶心率

靶心率，指运动时需要达到的目标心率，它是判断有氧运动的重要依据。而靶心率的计算与年龄有着密切的关联，其计算公式为：

$$(220 - \text{年龄}) \times 60\% \sim (220 - \text{年龄}) \times 80\% \\ (\text{次/分钟})$$

有氧运动心率有一个特定的范围，一般而言，越接近有氧心率范围的高限，训练效果越好，但需要循序渐进和量力而行，不宜单纯追求心率指标。

③ 适度锻炼

有氧运动是增强人体吸入与使用氧气的耐久运动。它的运动特点是负荷量小、有节律感、持续时间长。运动医学测定，有氧运动适宜的运动负荷为每周3~4次，每次持续20分钟以上。而想通过有氧运动达到快速减肥效果的朋友们则建议每周的运动负荷应在6~7次。



4 有氧减肥

减肥，长期以来是一个让人很头痛的问题，无论年长还是年幼，全世界每年有太多的人正要或即将面临减肥的问题。在这个难题面前，有氧运动被公认为是最好的健康减肥的方法。有氧运动并非单纯指各种有氧操，还包括跑步，骑自行车，游泳，跳绳等耐力性运动项目，可能你都尝试过，也许因为效果不如你所期望的或有条件、时间的限制，最后都没能坚持到底。结果“肥”还是没减下来！

并非这些有氧运动没有效果或不适合你。一般来说，除非有特别的疾病，有氧运动对每个人改善心肺功能和减脂都有非常好的效果，关键在于：要基于自己原有的体能条件，以及根据自己的运动兴趣来选择有氧运动的种类，以及要注意有氧减肥的几个要点，为自己设计一个有氧运动“处方”，因为身体只有自己最了解。

二 有氧健身全计划——美丽百分百

要是你体重超标，要想通过运动来达到减肥的目的，建议您选择有氧运动。那么就需要根据自己的运动兴趣来选择有氧运动的种类。

常见的有氧运动项目有：快走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、爬山、跳绳、打球、做健身操等等。目前比较流行的搏击操、拉丁舞、街舞、轻器械操等等也都是很好的有氧运动，通过这种锻炼，氧气能充分酵解体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。

这类有氧操比较简单，对身体的力量、灵活性、柔韧性都能起到较好的锻炼作用，当然也会存在一些难度，需要一个循序渐进的过程。因此，我们要注意以下几点：

① 热身运动不可少

运动前预热，每次运动前需要有个热身过程即准备活动，活动关节韧带，伸展四肢和拉伸腰背肌肉。然后从低强度运动开始，逐渐进入适当强度的运动状态。





热身的时间5~10分钟就可以了。天冷时,热身时间要相对长些,并需要在开始时多穿些衣服。

2 接近靶心率效果最好

运动时,应使心跳接近而不超过靶心率。根据前面我们所说的公式,如果你60岁,靶心率就是 $(220-60) \times 60\% = 96$ (次/分钟)~ $(220-60) \times 80\% = 128$ (次/分钟)。你在运动时,可随时测一下自己的脉搏,心率控制在96~128次/分钟,运动强度就是合适的,当然这是指健康的运动者,体弱多病者则需酌情考虑。如果运动时的心率只有70~80次/分钟,与靶心率相差甚远,就说明还没有达到有氧运动的锻炼标准。

3 自我感觉很重要

自我感觉对掌握最佳运动量和运动强度很重要,包括轻度呼吸急促、感到有些心跳加速、周身微热、面色微红、津津小汗,这表明运动适量;如果有明显的心慌、气短、心口发闷、头晕、大汗、疲惫不堪,则表明运动强度已超过身体承受能力。如果你的运动始终保持在“面不改色心不跳”的程度,心率与靶心率相差太远,那就要求提高运动强度,增大运动量,让你的心率得到提升。



后发症状即运动过后的不适感觉,也是衡量运动量是否适宜的尺度。一般人在运动之后,会有周身轻度不适、疲倦、肌肉轻微酸痛等感觉,休息后很快会消失,这属正常现象。如果症状明显,感觉疲惫不堪、肌肉疼痛,而且一两天都不能得到缓解,这说明中间代谢产物在细胞和血液循环中堆积过多。以上这一系列的后果,说明你所做的运动已经是无氧运动,那么你下次运动就需要酌情减量了。

丹/彤/心/语



一般来说,人慢跑一分钟可消耗15千卡左右的热量(体重越大消耗越多),而减掉一磅(450克)的脂肪需要消耗3500千卡的热量。如果每天慢跑30分钟,在饮食没有变化的情况下一星期可减一公斤。

当然这只是理论上的推算,实际上运动后食量或多或少都会有所增大,建议的减肥速度是一星期0.5公斤,这样减下来的体重不易反弹。

三 有氧塑形DIY——减肥很简单



有氧运动其实很简单，对场地要求也很低，随时随地几乎都可以进行一些简单的运动，要记住没有胖女人只有懒女人，动起来，我们来一起有氧塑形DIY!

1 消减肚腩

▶ 坐姿起身

1 身体平躺于地上，双腿弯曲，双手放在身体左右两侧（图略）。



2 双手保持水平，上身慢慢抬起，直至坐直。

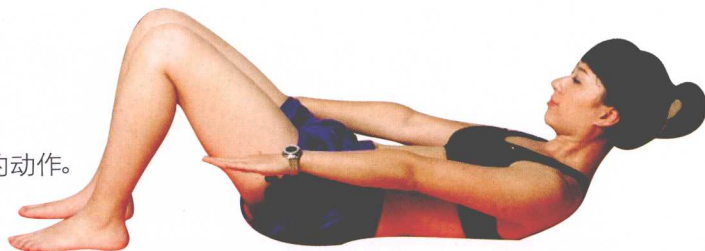
提示

这个动作可助缩减上腹，使其更为结实，美化身形

3 身体慢慢躺下，重复前两步的动作。

次数

每组做10~15次，每次可做3组





▶ 倒蹬车

提示

这个动作对缩减下腹有明显的作

1 身体平躺于地上，双腿抬起，小腿与地面呈水平，双手放在身体左右两侧。

2 双腿像蹬自行车一样蹬腿，上身及双手仍然平放不动。

次数

每组做15~20次，每次可做3组



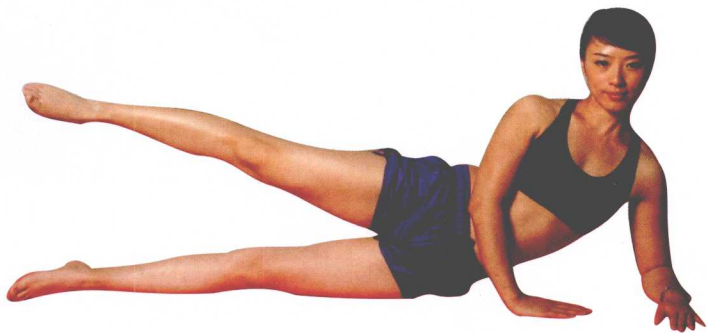
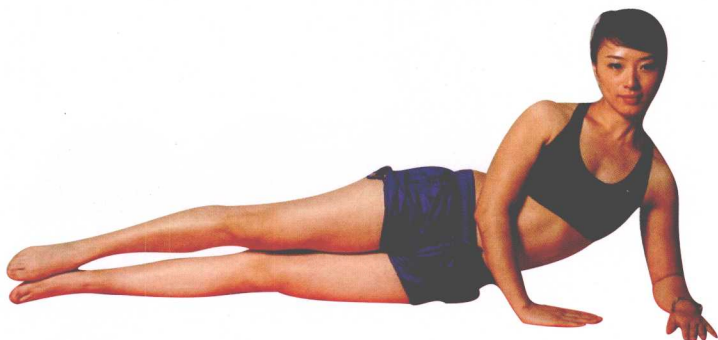
② 修炼性感美腿

▶ 侧卧抬腿

1 侧卧，双腿并拢，左臂撑起上身，右臂放在身前，保持身体的稳定。

2 慢慢抬起右腿，注意手臂不要用力，感觉大腿和侧腹部在用力，在达到最高点时肌肉绷紧，保持静止一会儿。

3 慢慢放下，多做几次，然后换另一侧。



次数

每组做20~25次，每次
可做3组

提示

把整套动作的节奏放慢，可以增强肌肉的持久性，使大腿性感结实，并且使侧腹得到锻炼





► 哑铃弓步蹲

1 上身直立，双手握持哑铃，双腿前后打开。

2 双腿同时弯曲呈弓步，如右图所示。注意要保持上身直立。

3 更换前后腿的位置，重复上述动作。

次数

每组做20~25次，每次
可做3~4组

