

Sleekly!

用战斗的
方式去健身

无器械
无负重
没有瓶颈期
最酷的运动

[美] 迈亚特·墨菲
(Myatt Murphy) 著

28

天练出

维密天使 的身材

[美] 小迈克尔·奥拉吉德
(Michael Olajide, Jr.)

维密天使御用教练
前世界拳击冠军

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位





维密天使健身计划第一次大公开

维密天使御用教练倾力为你打造28天在家锻炼计划

除了一根跳绳，无需任何器械

让你实现紧致、线条、力量感十足的身材

效果立竿见影，没有瓶颈期

无需专门的腹肌训练

就能呈现完美腹部线条

练出最佳心率区，随时随地都可锻炼

超级巨星休·杰克曼

维密超模阿德里亚娜·利马、米兰达·可儿

杜晨·科洛斯、坎蒂丝·斯瓦内普尔

联合推荐

上架建议 畅销·减肥健身

ISBN 978-7-5537-6216-6



9 787553 762166 >

定价: 45.00元

28天练出 维密天使的身材

作者

小迈克尔·奥拉吉德
Michael Olajide, Jr.

迈亚特·墨菲
Myatt Murphy

译者

叶红婷 马侃

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

28 天练出维密天使的身材 / (美) 奥拉吉德等著; 叶红婷, 马侃译. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5537-6216-6

I. ① 28… II. ① 奥… ② 叶… ③ 马… III. ① 健身运动 - 基本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 053769 号

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC
江苏省版权局著作权合同登记 10-2015-262

28 天练出维密天使的身材

著 者	【美】小迈克尔·奥拉吉德, 迈亚特·墨菲
译 者	叶红婷 马 侃
责任编辑	谷建亚 董 玲
助理编辑	沙玲玲
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	14.5
字 数	300 000
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-6216-6
定 价	45.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

第一章 为什么维密天使都信任“Sleekify”健身计划

超模好身材都是努力锻炼的结果 | 8

为什么其他锻炼方法不管用 | 20

锻炼之谜：弥补有氧运动和抗阻力训练不能塑造的部位 | 21

“Sleekify”健身计划：效果立竿见影，没有瓶颈期 | 22

按照计划进行，成效立竿见影 | 23

平衡锻炼到所有肌肉 | 23

没有瓶颈期的锻炼方式 | 24

大脑与肌肉都在积极锻炼 | 25

让你先精疲力竭，再活力四射 | 25

维密圈最时尚的塑形方式 | 26

你将练出最佳心率区 | 26

随时随地都可锻炼 | 27

第二章 你的身体——锻炼利器

“Sleekify”健身计划，28天效果就不可思议！ | 30

为什么是28天的系统训练计划 | 30

计划很重要，每个动作的顺序都是精心设计 | 33

“Sleekify”健身的装备 | 34

让有氧跳绳成为你的生活方式 | 36

其实你不会跳绳 | 36

该怎么跳绳才叫专业 | 36

维密天使都爱的有氧拳击 | 40

用身体而不是手臂挥拳 | 40

找到你自己的“高效能区” | 40

有氧拳击的3种高效姿势 | 42

有氧拳击的基本拳法 | 48

第三章 你的饮食——营养利器

问问自己为什么吃 | 72

选择天然食品，对加工食品说“No” | 73

定时用餐，少量多餐 | 74

将最丰盛的一餐提前到下午 | 75

减少喝水，肌肉线条才清晰 | 76

当你想吃时，吃你想吃的 | 77

巧搭食物，一整天能量满满 | 78

第四章 你的思想——精神利器

我就是你的“场外指导” | 82

寻找你自己的锻炼动机 | 82

探知你的肌肉 IQ | 83

跳出自己的“舒适区”，才会有满意身材 | 83

最强大的人都是会自己站起来的人 | 84

庆祝每一次胜利 | 84

把痛苦看作成功 | 85

将积极或消极的一切转化成能量 | 85

接受你会被打倒的现实 | 86

认识到这是一场永远的战斗 | 87

第五章 “Sleekify” 28 天健身计划之第一周

运动前热身：用拉伸唤醒你的身体 | 90

前臂——二头肌拉伸 | 91

左右侧倾 | 92

后仰前屈 | 94

下蹲拉伸 | 96

短跑式——转脚踝 | 97

站立提踵 | 98

原地慢跑 / 原地跳跃 | 99

开合三连跳 | 100

肩膀——三头肌拉伸 | 102

运动后拉伸：恢复肌肉，远离疲劳和抽筋 | 103

左右侧倾 | 103

后仰前屈 | 104

前臂——二头肌拉伸 | 104

肩膀——三头肌拉伸 | 104

短跑式——小腿拉伸 | 105

跪式——四头肌拉伸 | 106

抱膝 | 107

躺式——臀肌拉伸 | 108

臀屈肌拉伸 | 109

第1~3天

维密天使私人订制训练单元A | 110

进阶动作1：基础跳绳/快速跳绳 | 114

进阶动作2：左右跳绳 | 116

进阶动作3：慢速跳绳 | 118

进阶动作4：基础蹲起 | 120

进阶动作5：跳跃蹲起 | 122

进阶动作6：弓步蹲起 | 124

第4~6天

维密天使私人订制训练单元B | 126

进阶动作7：组合拳 | 131

进阶动作8：单腿跳绳 | 132

进阶动作9：跑式跳绳 | 134

进阶动作10：左右蹲起 | 136

进阶动作11：变化式跳跃 | 138

进阶动作12：慢速脚踝碰 | 140

第六章 “Sleekify” 28 天健身计划之第二周

第 8 ~ 10 天

维密天使私人订制训练单元 C | 144

进阶动作 13 : 体侧跳绳 | 148

进阶动作 14 : 慢速拖脚走 | 152

第 11 ~ 13 天

维密天使私人订制训练单元 D | 154

进阶动作 15 : 双摇跳绳 | 158

进阶动作 16 : 碰膝蹲跳 | 160

进阶动作 17 : 武士下蹲 | 162

第七章 “Sleekify” 28 天健身计划之第三周

第 15 ~ 17 天

维密天使私人订制训练单元 E | 166

进阶动作 18 : 拳手式跳绳 | 169

进阶动作 19 : 交叉式跳绳 | 172

进阶动作 20 : 飞行下蹲 (一级) | 174

第 18 ~ 20 天

维密天使私人订制训练单元 F | 176

进阶动作 21 : 横向滑移 | 180

进阶动作 22 : 单次交叉式跳绳 | 182

进阶动作 23 : 飞行下蹲 (二级——脚趾抬起) | 184

进阶动作 24 : 飞行下蹲 (三级——单腿跳跃) | 186

第八章 “Sleekify” 28 天健身计划之第四周

方案变化及其原因

第 22 ~ 24 天

维密天使私人订制训练单元 G | 191

进阶动作 25：飞行下蹲（四级——单腿交换） | 198

进阶动作 26：脚踝碰转武士下蹲 | 200

第 25 ~ 27 天

维密天使私人订制训练单元 H | 202

进阶动作 27：阿里仰闪 | 208

进阶动作 28：杜兰下蹲 | 210

进阶动作 29：阿里拖脚走 | 212

进阶动作 30：转圈避闪 | 214

进阶动作 31：跑式跳绳（高抬腿） | 216

进阶动作 32：慢速左右蹲起 | 218

进阶动作 33：等长静止深蹲 | 220

第九章 | 28 天之后如何保持

你的身体——如何保持战绩 | 224

你的饮食——如何调整营养摄入 | 226

你的思想——保持运动活力 | 227

致谢

28天练出 维密天使的身材

作者

小迈克尔·奥拉吉德
Michael Olajide, Jr.

迈亚特·墨菲
Myatt Murphy

译者

叶红婷 马侃

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

练出维密天使的身材



序言

超模利马：5 周甩掉产后体重，耀眼回归维密 T 台

2012 年 9 月，我和丈夫马尔科（Marko）幸运地迎来了我们的第二个女儿西恩娜（Sienna）。

然而，就在西恩娜出生 8 周后，我不得不站上“维多利亚的秘密”时尚内衣秀的 T 台，只穿着文胸、内裤，甚至背着天使的翅膀，接受舞台明亮灯光的考验……在我的人生中，“维多利亚的秘密”给了我许多的机会，那场秀也是我一年中最热爱的活动，我必须性感、紧致，抓紧摆脱产后增加的重量——别无他选。我突然间感到一种无形的压力，这使我既紧张又恐慌！但我知道，要让身材恢复如初，我只需要找到一个人：我的教练，也是我的好朋友，小迈克尔·奥拉吉德（Michael Olajide, Jr.）。

西恩娜出生 3 周之后，我的医生对我说“OK”，于是我开始再次健身。那意味着我只有 5 周时间恢复到维密天使的身材，并准备去代言这个世界上最性感、

最美丽的内衣品牌。

我开始与迈克尔一起健身，每天如是，一直持续到那场秀的前一天。他那套受拳击启发而创的健身计划正是我所需要的，可以让我在 T 台上展现出平坦迷人的小腹、修长曼妙的双腿，还有百倍的信心。

“Sleekify” 健身计划会让你从各个角度看起来都棒极了：有氧拳击，有氧跳绳和有氧塑身，是让身体变得紧致和健美的完美组合。

像拳击手那样训练给了我迈克尔所强调的“斗士的意志”。我非常自信地意识到，只要训练得法，全身心投入，在走秀前那段短短的时间里减掉将近 20 千克的产后体重是完全有可能的。

对于他的训练方法，我最喜欢的一点就是每次的训练都不完全相同，让人一直觉得很兴奋，而且也很方便。比如跳绳，这一秘密工具是我的大爱——让我能在孩子们午睡时，在家就能健身。

我还喜欢上半身、中心部位和下半身在低负重乃至零负重的情况下直抵极限的感觉——所有的拳击组合拳都会让我的心率上升，使得我放下跳绳或摘掉拳击手套之后，训练的效果还会持续很长时间。每个训练单元都是一个挑战，那意味着我永远需要更进一步——而但凡了解我的人都会告诉你，我就喜欢挑战！

经过几周切切实实辛苦的训练后，我怀孕时增加的体重立马开始往下掉。我的身体在努力地适应高强度的训练，我开始甩掉脂肪，而且一天比一天多。

当然，我还根据“Sleekify”的指导原则，遵循难以置信的健康饮食，主要是许多的蛋白质、少量的碳水化合物和大量的水。迈克尔在计划的每一步都激励着我，他对待我就像训练一名需要上场比赛的拳击冠军一样，从不允许我放弃或有所懈怠。每一天我都要督促自己，我爱那种强度！

到了登台前的那个晚上，我已做好了迎接挑战的准备。我再次和其他美丽的维密天使们一起登上 T 台，灯光照射着我，数百万观众的眼睛关注着我的一举一动，每个人都看到我顺利复出，我感觉自己的身体紧致而匀称，而且精力爆棚，

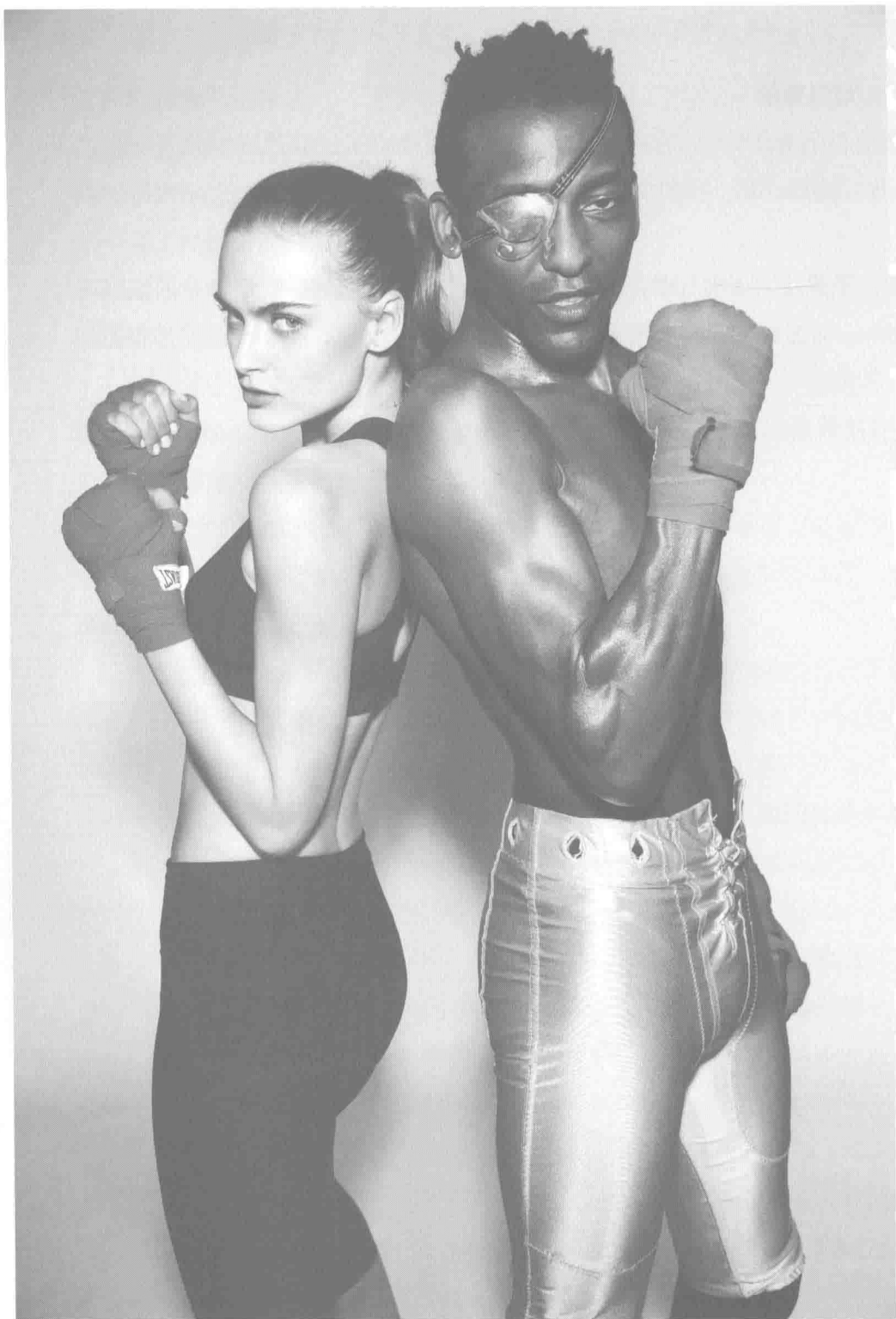
连我自己都难以置信！

如果没有迈克尔，我不可能做到这一切，是他给了我最管用的方法，通过“Sleekify”健身计划，我变得更性感，并在任何时候、任何地方都能保持动人的状态。

现在，无需成为超模、拳击手或专业运动员，你就能体验到这个令人惊艳的健身计划——只要想自己看起来很棒，感觉很棒，然后尽力去做到最好就可以！

——阿德里亚娜·利马（Adriana Lima）

练出维密天使的身材



前言

你是理想身材的唯一对手

横

亘在你和你一直想拥有的身材之间的，只有一个人，那就是你自己。

你是你自己唯一的对手，要练出最好的身材，今天的你与梦想中明天的你要打一场持久战。但，现在你并不是一个人在战斗！因为有了这本书，就等于你有了一个秘密计划，一个卓有成效且经过验证的方案，而且还有一个人在你身边支持你，那就是我！

当一名拳击手回到赛场时，他的场外指导不仅要提醒他需要采用什么技巧取胜，还要给他加油打气，这样他才会意识到自己有多么了不起，有多么强大。正是那些角落里的“场外指导”，让拳击手觉得自己战无不胜。

来吧，现在我就是你的“场外指导”。我在这里就是要帮助你塑造身材，迎接你人生下一个重大的时刻——或是即将来临的婚礼、聚会，或是度假时沙滩上比基尼秀，或是像我的许多客户一样，想要在T台或电影首映式上让人刮目相看，又或者，你只是受够了在镜子里看到的自己，满心希望展现你应有的样子。

不管你的理由是什么，当时钟嘀嗒嘀嗒走过，而你又希望在尽可能短的时间内尽可能展现出最好的身材时，你都需要一个精心设计的计划来消减难缠的脂肪，