

# FITNESS

健美 Fitness



# 让女人 轻松 练出 “S” 曲线

● 叶丹 / 编著

## 女子纤体塑身一本通

“健美公主” 叶丹

- 国家一级健美操运动员及裁判员
- 全国“健美健身锦标赛”十佳健身小姐
- Nike中国区签约赞助教练

“公主殿下” 10年瘦身美体经验，  
带你走进塑身运动殿堂，  
练出明星都艳美的“S”曲线！

FITNESS

健美 Fitness



让女人  
**轻松  
练出**  
“S”  
**曲线**

● 叶丹 / 编著

辽宁科学技术出版社  
沈 阳



## 图书在版编目(CIP)数据

让女人轻松练出“S”曲线 / 叶丹编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5381-6968-3

I. ①让… II. ①叶… III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第084821号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市天邦印刷包装有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 12

字 数: 250千字

出版时间: 2011年10月第1版

印刷时间: 2011年10月第1次印刷

责任编辑: 苏颖 众合

责任校对: 王玉宝

---

书 号: ISBN 978-7-5381-6968-3

定 价: 35.00元(附DVD光盘1张)

联系电话: 024-23284376

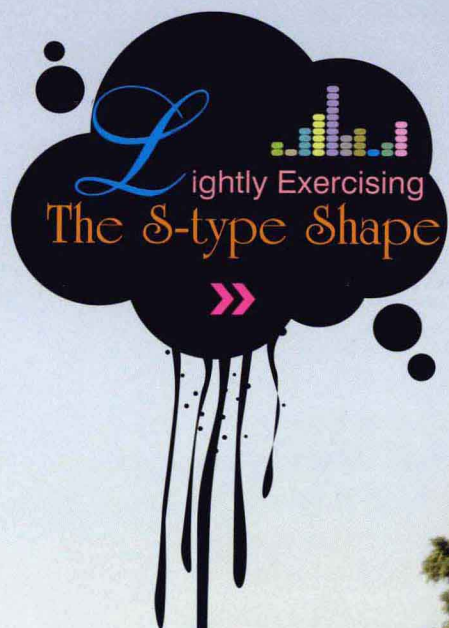
邮购热线: 024-23284502

E-mail: [lnkjc@126.com](mailto:lnkjc@126.com)

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: [www.lnkj.cn/uri.sh/6968](http://www.lnkj.cn/uri.sh/6968)

版权所有 · 翻印必究





# PREFACE • 序言

## 健身十年，健康随行 »

十年，可以把曾经羞涩的少女变得落落大方、亭亭玉立，可以让莽撞的少年变得稳重干练。而我，把十年的青春全部挥洒在了健身行业上，它回馈给我的，是让我这个天资并不佳的健身爱好者，变成了耐克在深圳地区唯一的签约教练，有机会跟随耐克的脚步走遍全球，不遗余力地宣扬健身运动，提倡这种让身体回归健康的生活态度。

回顾在健身行业里摸爬滚打的这十年，其中遇到过种种艰辛和挫折，甚至也放弃过，但最后，这份对健身行业不能磨灭的情结，还是把自己给拽了回来。因为我知道，健身给予我的，远远比我付出的要多得多，在健身这个圈子中，我并不是先天条件最出色的，但我却一直都是最努力的，“全力以赴，做到最好”成为了我的座右铭。正是因为我的努力和坚持，让我成为了耐克全国一百位签约种子教练当中的一员。但在这道光环下面，是多少人都无法想象的艰辛。当其他人在睡觉的时候，我在家里对着镜子反复练习动作，虽然过程枯燥乏味，但是我却能感觉到月光把我照耀得暖暖的，而这成就了我在万人海选中的那份自信与坚定；当别人在消遣娱乐时，我伏案做着教案，精心地给会员们设计训练计划，看着在我的指导下一天天变得美丽和健康的学员们，那无数个通宵达旦又算得了什么？也就是这些可爱的学员们，奠定了我在健身界的口碑。

对于健身，不得不由衷地感叹，面对天资不算优秀的自我，不但通过健康科学的锻炼来强健了身体，还在不期而遇的困难里磨炼出了坚强的意志力。让我学会自强不息地面对和克服种种困难，使我的性格变得乐观向上，无惧人生旅途上的任何挑战。但最重要的，还是它给予我的健康、健美的身体，让我有能力 and 信心去帮助更多的人找回那份遗失了的“开心”。

在这样一个忙碌的社会里，人们所有的精力和时间都消耗在了源源不断的工作上，说到“健身运动”，不外乎就是用“没时间+没钱”来拒绝。但你知道吗？当你在用这些借口来拒绝健身的时候，你也就放弃了让自己健康的权利！没时间锻炼，却有时间躺在沙发上吃着雪糕看肥皂剧；没钱去健身房，却有精神在酒吧流连夜夜笙歌；没兴趣去健身，却日思夜想着自己该怎么样才能瘦下来……试问，连一步脚都迈不开的懒女，又有什么资格妄想身体能健康地瘦下来？谁都知道，健康是人生在世最大的财富，良好的身体素质和不凡的形态气质能够帮助你在这个“外表决定一切”的现实社会里增加自己通向成功大道的砝码，而更重要的是，“健康”能让你有时间和精力充分地去享受你赚到的钱！否则，人世间最最痛苦的事——“人死了，钱没花完”就不仅仅是一段电视上才会出现的笑话。

而女性想要健康地瘦身，一定要懂得爱惜自己的身体。但现在女性为了“美”，往往无所不用其极，盲目跟风把自己的身体当成试验品。疯狂尝试各种可怕减肥方法的已不只是年

少无知的小女生，越来越多的成年女性也成为“减肥白老鼠”的主力军。但是，谁又都知道现代女性的种种难处：上班一族必须肩负着跟男性几乎同样的工作压力，下班时往往已经身心俱疲；若是已婚熟女，还得要维持家计，照顾先生及小孩，调节家庭与自我的关系。此时困扰现代女性的，往往已不只是日渐飙升的体重，还有挥之不去的压力与烦恼。试问，要保持健康的身体和窈窕的身材，不借助运动，却被无穷无尽的烦心事儿和无良减肥广告误导，这样的恶性循环，能不在“瘦身”的这条路上走弯路吗？

在《让女人轻松练出“S”曲线》这本书里，我就是要通过科学的健身理念和正确的营养学知识，再加上我在日常教学中的诸多成功经验，让大家消除因为以往用错误的方式导致的减肥失败而对健身锻炼产生的抗拒。放心地跟着我，我将为大家带来一种全新的运动感受——健美操、健身房器械、哑铃、杠铃、瑜伽、普拉提斯……这些在女性瘦身领域里的各种明星项目，我都会在此为大家一一呈现并细细讲解，力求让每一位爱美的“美眉”都能找到一项最适合自己的健身运动！还有，真的不用担心你会练得和电视上“凶猛”的肌肉男、肌肉女一样，只要掌握正确的锻炼方法，你才不会有那么夸张和发达的肌肉。我们要做的，只是让自己的身体线条更明显和优美一点，你看，又一个“小S”要诞生了！



你的专属健身教练：叶丹

# CONTENTS • 目录

## Part 01 健身百科，从零开始认识健身

Fitness Encyclopedia

### 012 一、什么是健身？ Concept of Fitness

- 012 ..... 1. 这就是健身
- 013 ..... 2. 健身，应该是件有趣的事

### 018 二、初学者扫盲，区分健身与健美 Fitness and Bodybuilding

- 018 ..... 1. 简单区分健身与健美
- 019 ..... 2. 正确地认识健美

### 020 三、健身运动的历史之光 History of Fitness

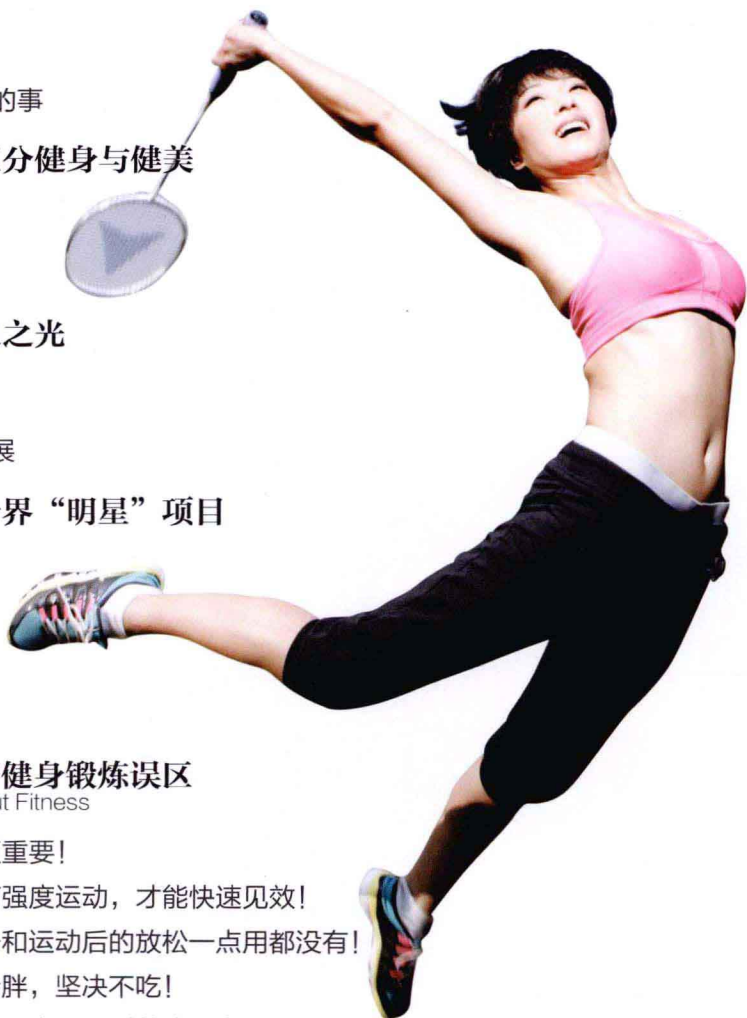
- 020 ..... 1. 健身运动在中国
- 022 ..... 2. 健美项目的起源与发展

### 024 四、备受热捧的健身界“明星”项目 Classification of Fitness

- 024 ..... 1. 有氧健美操
- 025 ..... 2. 瑜伽
- 026 ..... 3. 普拉提斯
- 028 ..... 4. 健身器械

### 030 五、五大必须谨记的健身锻炼误区 Five Misunderstanding about Fitness

- 030 ..... ● **误区一**：减肥比健康更重要！
- 030 ..... ● **误区二**：每天都必须高强度运动，才能快速见效！
- 031 ..... ● **误区三**：运动前的热身和运动后的放松一点用都没有！
- 031 ..... ● **误区四**：只要吃了就会胖，坚决不吃！
- 032 ..... ● **误区五**：运动中不能多喝水，否则前功尽弃！



## 034 六、健康又“享瘦”的健身入门营养学

Keeping Fit and Slim

- 034.....1. 膳食金字塔
- 034.....2. 健身运动与能量消耗
- 035.....3. 健身运动与蛋白质营养
- 035.....4. 健身运动与碳水化合物（糖）营养
- 036.....5. 健身运动与脂肪营养
- 036.....6. 健身运动与水
- 037.....7. 健身运动中常见的错误做法

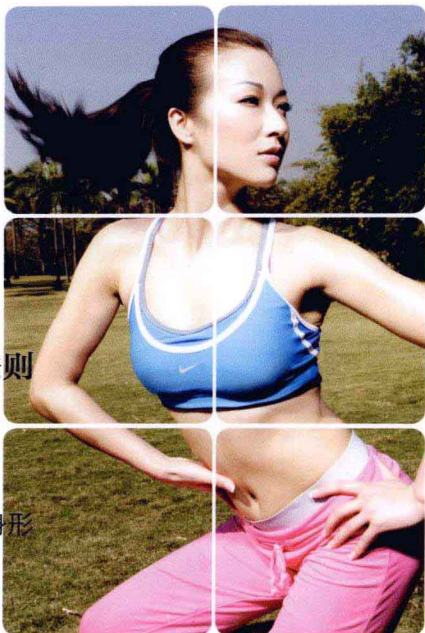
## 038 七、男女有别，专属于女性的健身法则

Rules of Women Fitness

## 041 八、带你走进人体学的科学殿堂

Fitness and Somatology

- 041.....1. 要先了解自己的身体，才能塑造出完美身形
- 042.....2. 你是否拥有良好体态
- 046.....3. 教你以人体学的角度认识自己



## Part 02 明星们都在跳！

### 耐克公主教你Top8星级有氧健美操

Nike Princess's Aerobic Dancing

## 052 一、恋上有氧健美操，让全世界爱上你

Popular Aerobics

## 054 二、请记住，有氧健身操魔戒

Notices of Aerobic Dancing

## 056 三、星光熠熠，Top8星级有氧健美操

Eight Different Kinds of Top Aerobic Dancing

- 056.....Top1——跟着明星这样瘦，强效燃脂有氧操
- 065.....Top2——既健美又防身，女性专属搏击健身操
- 071.....Top3——力与美的展现，塑形美体哑铃操
- 077.....Top4——纤体美容、升华气质，健康活力瑜伽操
- 084.....Top5——运动是最好的养生术，身心排毒健康操
- 089.....Top6——玩的时候就是运动，趣味有氧球操
- 094.....Top7——明星们的新宠，青春律动踏板操
- 107.....Top8——简单易学零负担，大众垫上操



## Part 03 健身房里最受宠之器械运动大揭秘

Favorite Bodybuilding Equipment in the Gym

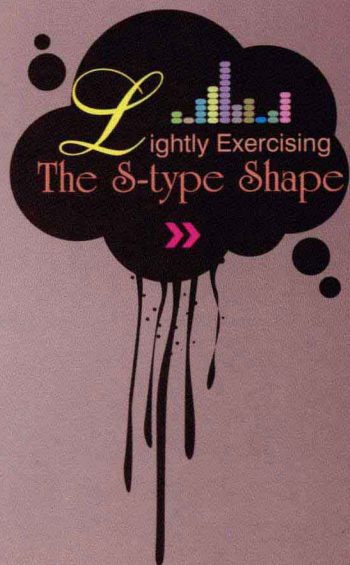
- 114 一、玩并运动着，尽情地享受健康  
Funny Sports and Happy Health
- 115 二、健身房内永远的宠儿——跑步机  
Running Machine
- 118 三、大家一起玩——室内动感单车  
Spinning
- 120 四、新潮时尚的首选——台阶机  
Stairmaster
- 122 五、女性塑身法宝——哑铃  
Dumbbell
- 127 六、轻轻松松一起练——杠铃  
Barbell
- 132 七、既娱乐又运动——健身球  
Fitness Ball
- 134 八、随时随地简单练——跳绳  
Rope Skipping



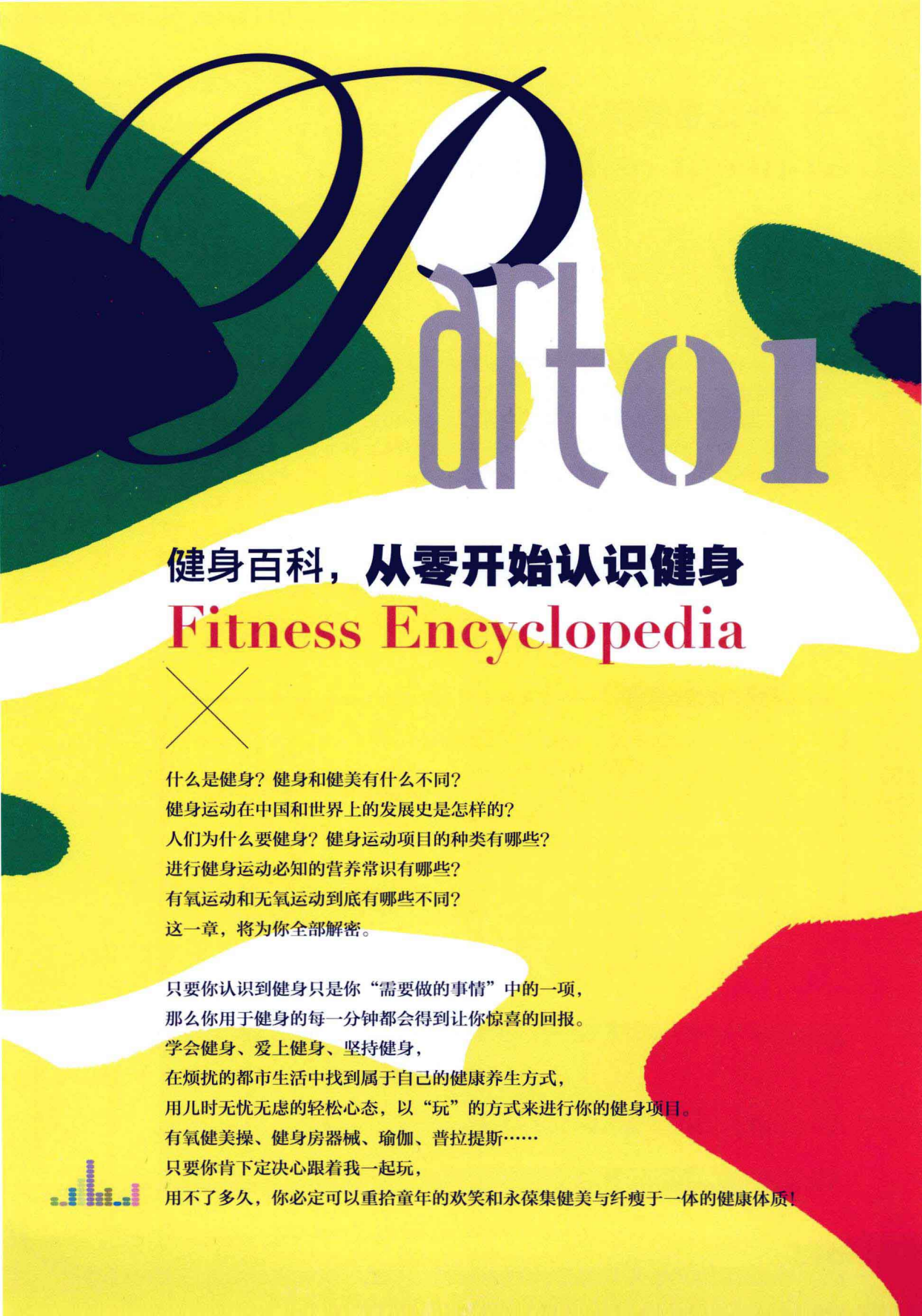
## Part 04 中西方运动文化的完美结合——普拉提斯

The Perfect Combination of  
Chinese and Western Sports Culture—Pilates

- 138 一、普拉提斯，集瑜伽、芭蕾、太极、武术、  
养生术于一身的神奇运动  
Magic Sports: Pilates
- 139 二、普拉提斯速效燃脂入门课程  
Introductory Courses of Slimming Pilates
- 164 三、普拉提斯强效塑身晋级课程  
Advanced Courses of Slimming Pilates
- 190 附录：NIKE专属教练叶丹十年纤体秘诀大公开！







# Part 01

## 健身百科，从零开始认识健身

### Fitness Encyclopedia



什么是健身？健身和健美有什么不同？  
健身运动在中国和世界上的发展史是怎样的？  
人们为什么要健身？健身运动项目的种类有哪些？  
进行健身运动必知的营养常识有哪些？  
有氧运动和无氧运动到底有哪些不同？  
这一章，将为你全部解密。

只要你认识到健身只是你“需要做的事情”中的一项，  
那么你用于健身的每一分钟都会得到让你惊喜的回报。  
学会健身、爱上健身、坚持健身，  
在烦扰的都市生活中找到属于自己的健康养生方式，  
用儿时无忧无虑的轻松心态，以“玩”的方式来进行你的健身项目。  
有氧健美操、健身房器械、瑜伽、普拉提斯……

只要你肯下定决心跟着我一起玩，  
用不了多久，你必定可以重拾童年的欢笑和永葆集健美与纤瘦于一体的健康体质！





## 一、什么是健身？

# Concept of Fitness

### 1. 这就是健身

健身 (fitness) 是一种体育项目, 泛指徒手或用器械的体操、需使用简易器械来进行锻炼和具有绷紧肌肉效果的大众健康运动, 也是一般健康人为增强体质而从事的体育锻炼。其主要作用是发展和增强人体内脏器官的功能, 特别是心血管系统和呼吸系统的功能, 以及力量、耐力等素质, 并以进行有氧代谢的锻炼为主。一般是把有氧训练和器械训练结合起来交替进行, 而有氧训练的运动量一般不少于器械训练。器械训练以“轻重量、多组数、多次数和短间歇”的中等强度训练为主。“轻重量”: 一般采用最大重量的 20%~30%, 最多不超过 40%。“多组数”: 每个部位一般不少于 3 组, 不超过 5 组。“多次数”: 每组最少做 15 次。“短间歇”: 一般为 30~40 秒, 不超过 60 秒。但由于参加者的年龄、性别和健康状况不同, 所采用的锻炼项目和内容也不尽相同。我们在公园、健身中心或其他运动场所通常可以见到此类型的运动, 如有氧操、有氧舞蹈、瑜伽、普拉提斯、跳绳、跑步、健行、爬山、太极或水上活动等都是极受欢迎的健身运动。



#### 健身百事通

#### ——有氧运动和无氧运动

人体进行运动是需要能量的, 如果能量来自细胞内的有氧代谢 (氧化反应), 就是有氧运动; 但如果能量来自无氧酵解, 就是无氧运动。

有氧运动又叫有氧代谢运动, 是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。也就是在整个运动过程中, 人体吸入的氧气量与需求相当, 并达到生理上的平衡状态。简单来说, 有氧运动就是任何富有韵律性的运动, 其运动时间较长 (约 30 分钟或以上), 运动强度在中等或中上等的程度, 心率为最大心率的 75%~85%。

无氧运动是相对有氧运动而言的, 进行无氧运动时氧气的摄取量非常低。这是因为运动速度过快以及爆发力过猛, 人体内的糖分来不及经过氧气分解, 而不得不依靠“无氧供能”。这种运动会产生过多的乳酸, 导致肌肉疲劳不能持久, 运动后感到肌肉酸痛、呼吸急促。常见的无氧运动包括短跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、俯卧撑、肌力训练 (长时间的肌肉收缩) 等。

心率是测定有氧运动效果和强度的直接指标。计算方法是  $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$  或  $(220 - \text{年龄}) \times 80\%$ 。美国健身研究会的运动生理学家的研究表明, 当运动量达到最大心率的 60% 时, 身体消耗的脂肪比糖 (糖原) 或蛋白质 (肌肉) 要多。但如果运动强度再大一些, 达到最大心率的 80%, 身体就会直接将脂肪、糖、蛋白质全部作为能量来源, 只有维持在这个范围内, 才能提高脂肪的燃烧率。一旦超过这个范围, 就变成了无氧运动, 而脂肪在无氧状态下会停止分解, 脂肪不燃烧, 怎么能达到想要的减重效果?



区分“有氧运动”与否的衡量标准是心率。心率保持在 150 次 / 分钟的运动为有氧运动, 因为此时血液可以为心肌供给足够的氧气。有氧运动的特点是强度不高、有节奏、持续时间比较长。因此要求每次锻炼时间不少于 1 小时, 每周坚持 3 ~ 5 次。进行有氧锻炼, 氧气能充分酵解体内的糖分, 还可以消耗体内脂肪, 增强和改善心肺功能, 预防骨质疏松并调节心理及精神状态, 是健身家族中主要的运动方式。瑜伽、健身操、普拉提斯、步行、跳绳、骑自行车、登山、游泳、打羽毛球等都属于广受欢迎的有氧运动。

在进行有氧运动时, 人体吸入的氧是安静状态下的 8 倍。充分氧化 1 分子葡萄糖, 能产生 38 个 ATP (能量单位) 的能量; 而在无氧酵解时, 1 分子的葡萄糖仅产生 2 个 ATP。有氧运动时葡萄糖代谢后生成水和二氧化碳, 可以通过呼吸很容易被排出体外, 对人体无害。然而无氧运动在酵解时产生大量丙酮酸、乳酸等中间代谢产物, 不能通过呼吸排出。这些酸性产物堆积在细胞和血液中, 就成了“疲劳毒素”, 会让人感到疲乏无力、肌肉酸痛, 还会出现呼吸、心跳加快和心律失常, 严重时会出现酸中毒以及增加肝、肾负担。

长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量, 提高机体抵抗力, 抗衰老, 提高大脑皮层的工作效率和增强心肺功能, 并能增加脂肪消耗, 防止动脉硬化, 降低心脑血管疾病的发病率等。减肥者如果能在合理安排饮食的同时结合有氧锻炼, 不仅能成功减肥, 还能在减肥后巩固体重。有氧运动对于脑力劳动者也是非常有益的, 能快速消除高强度脑力消耗带来的疲累, 帮助身心达到一种和谐、放松的状态。

## 2. 健身, 应该是件有趣的事

### ● 为什么要健身?

健身的好处有很多: 减轻体重、锻炼肌肉、塑造身形、增强体能、放松减压……虽然这些我们都知道, 但并不是每个人都能“狠下心”来开始自己的健身计划。我们的日常生活中不太可能时常围绕着尽职的健身教练; 不会用高薪聘请具有营养学知识的专业厨师; 更没有大量的业余时间拿来“挥霍”。但是只要大家明确一个概念: 健身是你生命中“需要做的事情”中的一项, 我想, 你用于健身的每一分钟都会得到丰厚的回报。

生命在于运动。不论你是否认同, 我们的身体就像一台永不停歇的机器, 只有动起来才能跟得上它的步伐。人体拥有近 700 块肌肉、206 块骨骼以及一个心血管系统, 唯有每天保持积极的运动方能维持其超强的“战斗力”。

人类的祖先从最初期从事低级活动 (走路、制作工具、搜集食物), 到逐渐从事需要付出极大体力的活动 (狩猎、脱离险境、搬运搭棚), 都是在很好地利用身体先天给予的这种能力。相比之下, 现代人的生活却以久坐为主, 往往一坐就是一天。试想一下, 我们每天都在做的就是坐在汽车里出行、坐在书桌前工作 (学习)、坐在会议室里开会、坐在饭桌前用餐。就算是社交休闲也是看电影、听演唱会、餐厅咖啡厅攀谈、图书馆看书、打电子游戏和呆坐在电视机 DVD 前。据近期研究发现, 即使是和 50 年前相比,



21 世纪人均热量消耗也减少了 300~700 卡路里，这就是现在超重和明显肥胖人数不断增加的原因所在。而英国近年的健康调查报告显示：有 2/3 的英国人遭受背疾的折磨，1/2 的女性死于心脏病以及相关血管疾病，成人 2 型糖尿病人数在不断激增，越来越多的人开始不断地抱怨自己没有精力完成日常工作。

一项全球性的健康研究得出以下结论：不运动对身体的危害不亚于每人每天抽吸 20 根香烟。那么，我们要怎么做才能消除出现在 21 世纪并困扰无数人的这些致命疾病呢？人类显然不可能回到穴居时代，但是我们可以有意识地进行一些锻炼，让身体达到理想的状态，并以最好的心态来享受人生。也就是，空谈“健康、健身、健美”纯属浪费力气，从这一刻行动起来才是王道！

## TIPS

### 健身百事通

#### ——牢记“24小时健身”概念

肯花时间进行锻炼，无论目的是为了减肥塑形、增强体质还是改善健康，只要肯迈出第一步，都是极为重要的。但是如果你只把时间集中在为期几周的高质量健身上，把剩余的时间蜷缩在电脑前，悠闲地用肩膀和耳朵夹着电话，空下来的左手端着咖啡、右手拿着巧克力，那么健身对你来说只会是一朵转瞬即逝的“浮云”。24 小时健身的概念为何如此重要，是因为它关乎到你是否懂得正确使用自己的身体。把自己日常的每个动作都当做是健身运动。当你推着购物车在超市采购时，记得绷紧腹肌，用腹肌消耗推车的重量；每次坐下时，尽量缓慢，保持身体下蹲的姿势几秒钟；上楼梯时，要谨记每跨两个台阶的美臀效果远大于慢走和一步一步地来；准备从架子上拿东西时，伸展一侧身体，而不是只把重心放在手臂上；弯腰拿东西时，要么单脚弓字步，要么双脚深蹲，而不是单纯地弯下腰……

## ● 健身前，请正确认识脂肪

现代人都很讨厌脂肪，女人们更甚，如果不是瘦到只剩皮包骨，都会嫌自己胖。一提到脂肪，人们自然而然联想到的就是嘴馋、懒惰、贪吃、臃肿、迟钝、肥胖等负面词汇，再加上广告媒体一个劲儿地煽风点火，稍微丰满一点的女人也逐渐变得自卑起来，你是不是也曾悄悄地喊过这样一句口号——要么瘦，要么死？

没有一个话题能像我们身体上的脂肪一样有那么多谣传和误解——我们到底应该怎样长脂肪、怎样利用脂肪以及怎样健康地减掉脂肪。金钱与身体脂肪正好成反比，很多人因为囤积起了过多的脂肪，即使需要花费大量的金钱和时间，也义无反顾地要把它消耗殆尽。我国有一半以上的人正在为多余的脂肪以及其诱发的相关问题（心脏病、高血压、糖尿病、关节炎、自卑等）而整日焦头烂额，因为她们知道，脂肪过量导致的肥胖症也直接增加了患包括乳腺癌在内的多种癌症病变的风险。

但是，我们也必须认清，脂肪在身体中扮演着举足轻重的角色，它是人体内最优秀的储备和可利用能源，它能让身体这台消耗量极大的机器以最高效的能量来运转。换句话说就是脂肪的主要作用是通过在肌肉中燃烧，为机体提供源源不绝的能量，即使人不运动，肌肉所需能量的 70% 都是由脂肪提供的，脂肪在体内不断地进行着代谢、氧化、供给这一良性循环。

脂肪对女性来说更是意义重大，脂肪能促使内脏始终保持在正常位置，能有效预防内脏器官的下垂和移位，维持内脏的健康状态。足够的脂肪是促进少女生长、发育、成熟和具备生育能力的必需物质。年轻女性只有保持全身脂肪总量占体重比例的 22% 以上时，身体发育

才正常,才能保持排卵、受孕、生育和哺乳等女性特有的功能。反之,则极易引起月经不调、不孕不育和无法进行哺乳期喂养等相关负面症状。女性更年期更需要适量脂肪的保护,来防止因激素变化引发的不适与病症。值得一提的是,全世界女性最在乎的乳房,其90%以上的组成物都是脂肪,并靠其支撑。还有脸上光亮细致的皮肤、浑圆挺翘的臀部,都是脂肪的功劳。

所以,要客观公正地认识到:女性需要脂肪,但是必须有个量。每位女性的身体都需要一定量的能量来保证日常的正常运转,并维持一个健康的体重。如果摄入的能量超过了正常量,多余的能量就会作为身体脂肪而储存在体内。如果摄入的能量一直低于所需的量,身体脂肪就会被作为填补差额之用,如此一来体重自然就会减轻。

不要再误解和痛恨脂肪了,左手拿着薯片、右手拿着雪糕躺在沙发上看电视的人有资格去埋怨它吗?脂肪堆积就是因为你吃得太多,动得太少!运动学家一次又一次地告诫大家:肥胖的真正原因是肌肉组织太少,肌肉质量不好,因为每天消耗的脂肪取决于脂肪的分量。所以,动起来吧,强化我们的肌肉机能,燃烧我们的脂肪!有勇气憎恨它,为何没有勇气征服它?

### TIPS 健身百事通 —— 最佳燃烧脂肪运动

有个问题很有趣,做健身教练以来最常被问起的就是“什么是能燃烧脂肪的最佳运动?”如果说这项运动是越野滑雪,你真的就能走出家门,日复一日地训练吗?我认为你不会这样做。其实,最佳的燃脂运动就是你喜欢而且经常会去做的运动。如果你喜欢迎风挥汗的感觉,那就坚持跑步;如果你迷恋音乐的律动和身体的跳跃,那就跳好每一段健美操;如果你欣赏流畅细腻的肌肉线条,力量训练会是你每天都想要进行的课程……

以下是我的几项建议,它们能让燃脂效果事半功倍:

- ◆ 选择使用到大肌群(如胸部、背部、腿部和臀部)的运动。研究显示,如果总进行使用总肌肉量极少一部分的运动的话,是无法有效地燃烧脂肪的。
- ◆ 每次运动30分钟以上。不论是什么运动,都需要坚持30~60分钟才能见效。
- ◆ 所做的运动要有足够的强度让你发热、出汗甚至有点上气不接下气。所以,国际象棋和投飞镖还是算了吧!
- ◆ 要保持每周2~3次的运动时间。一项健康研究调查显示,我们每周至少需要通过运动来燃烧1000卡路里的热量,所以,每次运动消耗300~400卡路里是必须的事。

## ● 健身是游戏,不是任务

如果你把健身当做一项任务,那请你不用继续往下看了,现在就停止吧,因为这样的想法会让你必败无疑。

要知道,动因是个十分有意思的东西,你知道自己想拥有什么,你更知道自己要得到想要的东西需要做些什么。所以有时候我们似乎就是自己最大的敌人——破坏既有的健身和减肥计划,不遵守教练制订的方案,偷懒和散漫妨碍着我们想要成就的一切。研究表明,如果在进行运动前为自己死板地定下了枯燥或是根本无法实现的目标,那么每10个人中就会有4~7个人在数月之内半途而废,终止运动。国外最新一期健康调查报告显示,尽管有将近50%的受访者表示自己想在新的一年里将体重减轻6~10千克,但是却有15%的人坚定地认为自己将会在一周内放弃自己的健身减肥计划。

为什么会这样？其中一大部分原因是我们中的很多人都有参与健身、减肥、纤体、节食等的失败经历。尽管从表面上看我们对自己的新健身计划跃跃欲试并且信心百倍，但是内心深处我们却早已能预见失败。

会产生这种恶性循环的问题在于，人们往往采取消极的态度，并随即制订让人反感的健身任务。我们往往考虑的是：衣服太紧了怎么塞也穿不进去，一旦变胖爱人可能就是别人的了，不是骨瘦如柴都不好意思参加派对聚会，在跑步机上稍有喘气就开始忧心忡忡担心自己的健康状态……实际上，这些自己吓唬自己以便让自己赶紧锻炼起来的方法才是健身中的最大败笔。

从现在起，请接受一种更成功而且能令人更愉快的方法，那就是找到积极的理由来进行健身锻炼。一旦消极的声音说：“工作太累太忙，下班不想去健身房了。”你不妨反驳：“我知道自己在运动后会重拾活力，精力充沛。”消极的声音说：“生活压力太大，没有心情跳健美操。”你不妨反驳：“随着音乐痛快地流汗之后能让心情平静下来，把工作和生活上的事儿处理得更好！”

归根结底，你要有坚持运动的“快乐动因”：你喜欢运动时全身都动起来的感觉，在运动中感受身心的愉悦与放松；从健身训练中获得一种满足感，体重减轻了，身体曲线更完美了；健身使你获得健康，已经记不起多久没有感冒过了。请依此类推继续下去，从运动中找到真正的快乐。

其实，Sport is a game. 运动就是找到属于自己的方式——像小时候那样，听从心灵的声音，快乐地玩、美丽地释放！

### TIPS 健身百事通 —— 随时随地玩起来！

告诉你一个有趣的研究发现，只要看电视转换频道时起身左右扭转一下腰身，这比躺着不动换台要多消耗 10 卡路里，如此 365 天下来，你的腰部就会减少 454 克。我们的生活中充斥着便捷的洗衣机、洗碗机、滚动扶梯、电梯、汽车……有它们在，日常生活还能怎样动起来？以下方式可供参考：

- ◆ 如果出门的行程在驱车 5 分钟以内，请尝试步行或骑单车去吧，也为了紧缺的停车位着想。
- ◆ 洗车不用依赖洗车房，无论男女，自己洗车才是最酷的。
- ◆ 有事要找同事，尽可能站起来走到同事身边亲自告诉她（他），不要总使用聊天工具和电子邮件。
- ◆ 不要等电梯了，不要总想着坐电梯有多舒适了，步行上楼出出汗多好。
- ◆ 就算是领导，冲咖啡和复印文件这样的小事就不要派别人去了，亲力亲为走动一下。
- ◆ 在超市里购物拿购物篮吧，如果你要论箱买，那就推购物车练练腹肌力量。