

没有胖女人
只有懒女人

想跟 **胖身材** **说** 再见 吗?



运动健身专家告诉你

科学运动减肥法



给你 **一** 次机会
改变自我

写给女人 运动减肥书

赵媛媛·编著

北京体育大学出版社

写给女人

运动减肥书

赵媛媛·编著

北京体育大学出版社

策划编辑：闫文龙 马 燕

责任编辑：三 门

审稿编辑：苏丽敏

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

写给女人：运动减肥书 / 赵媛媛编著. -- 北京：

北京体育大学出版社，2012.7

ISBN 978-7-5644-1059-9

I. ①写… II. ①赵… III. ①女性—减肥—健身运动

IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第169842号

写给女人 运动减肥书

赵媛媛 编著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京昌联印刷有限公司

开 本：889×1194毫米 1/24

印 张：5.5

定 价：24.00元

2012年9月第1版第1次印刷 印数4000册

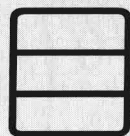
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

女性，大多都很重视自己的身材，不愿意自己的身体有赘肉，但是往往事与愿违。面对着因为缺少锻炼而长出的双下巴、日益增长的“游泳圈”、不再有弹性的臀部，很多朋友在抓狂的同时就不得不采取积极的措施。于是，越来越多的女性加入到了“身材保卫战”。减肥成了女性生活中不可或缺的一部分，影响着生活的方方面面。

想必大多数女性都有减肥的经历吧？不知道你们选择的是哪些方式？节食减肥？节食减肥需要长期坚持，稍一放纵就会前功尽弃；药物减肥？药物减肥会伤身体，影响内分泌；整形手术？冒险！没有必要对自己动刀子。总结经验，其实只有运动减肥是最有效最健康的。

运动减肥好处多多，不仅可以轻松地甩掉赘肉，还能提高身体的整体素质，减少生病的概率，让女性更加自信，每天保持美好的心情。你还在等什么？一起来运动减肥吧！



录

7

第一章 运动是健康减肥的一大法宝

- 一、女人，为什么要运动 / 8
- 二、运动，让你拥有年轻的肌肤 / 10
- 三、对肌肤有好处的几种运动 / 11
- 四、运动时对皮肤的护理 / 12
- 五、运动，令你轻松“享瘦” / 14

17

第二章 幸福的女人离不开好身体

- 一、如果你25岁以上，一定要做的运动 / 18
- 二、如果你是老板，一定要做的运动 / 21
- 三、如果你是医生、教师，离不开的运动 / 23
- 四、如果你是白领，不可忽视的运动 / 25
- 五、如果你是IT精英，不可不做的运动 / 28

30

第三章 做一个健康的女人

- 一、瘦身也分年龄，你知道吗？ / 31
- 二、最经典的四季瘦身经 / 34

45

第四章 经典瑜伽，揭秘性感的“S”身材

- 一、一同发起“赤臂之战” / 47
- 二、摆脱大腹，做“无腹担”一族 / 51
- 三、“腰绕”女人是锻炼出来的 / 54
- 四、瘦臀，让你的身材呈现S形 / 57
- 五、要想赶走“萝卜腿”，很简单 / 60

第五章 肚皮舞，让你“瘦”出美丽与自信

- 一、“腰精”们喜爱的瘦腰运动 / 63
- 二、让“大象腿”迅速变成“小鸟腿” / 66
- 三、让臀部“掉肉”，就这么简单 / 69
- 四、厚背“缩水”，方能拯救优雅 / 71
- 五、告别“赘肉臂”的全新体验 / 74

第六章 完美普拉提，想怎么瘦就怎么瘦

- 一、“电臀”出招，让女人味升级 / 79
- 二、见证瘦身奇迹，迅速露出小蛮腰 / 82
- 三、美腹新概念，原地扭动减赘肉 / 84
- 四、曲线大作战，抢救性感完美玉腿 / 86
- 五、美臀普拉提，瘦身的贴身“情人” / 88

第七章 减少脂肪的最好方法——椅子操

- 一、甩掉“蝴蝶袖”，收获纤纤细臂 / 93
- 二、纤腰黄金法则，还女人优美曲线 / 96
- 三、“抢救”美腿，让女人性感加倍 / 97
- 四、赶走“大腹便便”，找回靓丽形象 / 98
- 五、性感“电臀”，带来全面诱惑 / 100

第八章 “花样”果蔬，吃出“瘦鬼”身材

- 一、黄瓜，赘肉的“灭亡之道” / 102
- 二、山药，让女人与苗条“共舞” / 103
- 三、白菜，胖美女的最爱 / 104
- 四、紫菜，水肿肥胖者的“法宝” / 105
- 五、苦瓜，最狠的“脂肪杀手” / 106
- 六、菠菜，女人的瘦身“明星” / 107
- 七、绿豆芽，健康瘦身“新主张” / 108
- 八、冬瓜，天天与瘦身“对话” / 109
- 九、番茄，瘦身“食尚”的“魔头” / 110
- 十、白萝卜，演绎性感“美腿计” / 111
- 十一、苹果，美女的瘦身“保镖” / 112
- 十二、香蕉，美女瘦身的秘密套餐 / 114
- 十三、西柚，白领女性瘦身的宠儿 / 116
- 十四、西瓜，快速吃瘦下半身 / 117
- 十五、木瓜，跟赘肉说“再见” / 119
- 十六、柠檬，宅女的瘦身“贴士” / 120
- 十七、猕猴桃，产后瘦身的“利剑” / 122
- 十八、山楂，女性的“塑身珍品” / 123
- 十九、菠萝，轻松减脂的美味配方 / 125
- 二十、大枣，最抢手的燃脂“武器” / 126
- 二十一、葡萄，让赘肉“逃”得无影无踪 / 128
- 二十二、草莓，时尚女人的瘦身“宝贝” / 129
- 二十三、梨，帮助女人拉开脂肪“阻击战” / 130



第一章

运动是健康减肥的一大法宝

在时尚女性眼中，完美的曲线往往是在别人身上，而自己总是有这样那样的缺陷，于是，总想通过五花八门的减肥方式达到满意的效果。那些备受吹捧的节食法、减肥药、吸脂术等，虽然很快就能达到减掉脂肪的效果，但是却会对身体造成各种各样的伤害，减掉赘肉的同时也失去了健康，这样做，你觉得划算吗！那么，来选择一种健康的减肥方式吧，运动减肥能让你由内而外改善体质，塑造完美曲线！



一、女人，为什么要运动

运动对于生命来说如同空气、阳光、水一样重要。研究证明，科学地进行健身运动，以及适当的劳动，对身体的好处多多，主要如下。

运动对内分泌系统有良好的刺激作用

运动时全身血液循环加快，细胞和组织代谢也相应地增强，这样有利于机体各系统的氧气和营养物质的供给，就像全身每个器官都在张开嘴呼吸一样，可以大大增强人体各器官的功能。

运动可增强心血管功能

长期坚持锻炼能够增强心脏的收缩力，增强心脏的储备功能。运动还能降低血

液中的总胆固醇和低密度脂蛋白，可以防止动脉粥样硬化的发生。

运动能改善神经系统的功能

实验证明，运动对延缓神经系统的老化具有明显的效果，在长期锻炼之后记忆力会明显增强，机体对外界刺激的反应速度明显提高，注意力和综合分析能力也会有不同程度的改善。

运动能增强呼吸系统的功能

运动能够提高肺活量，增强肺和组织中的气体交换，提高组织细胞的摄氧能力，以及对氧的利用率。从而增强呼吸系统的功能。

运动能不断改善消化系统功能

运动可以增进食欲，促进消化酶的分泌，改善胃肠动力，提高外源性营养素的吸收和利用。同时，运动还能使机体内的糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢和自由基代谢处于一种稳定平衡的状态。

运动能提高机体的免疫功能

研究证明，运动一方面能够提高淋巴细胞的转化能力，增强机体的细胞免疫和体液免疫功能；另一方面运动还能提高巨噬细胞的吞噬功能，并有助于清除体内的自由基。



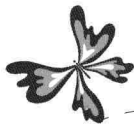
二、运动，让你拥有年轻的肌肤

运动不仅能让你更健康，还能让你塑造出自内而外的诱人风情。不仅能够给你完美的曲线，还能给你水蜜桃一样的红润气色。体育活动能够增加皮肤的血液循环，促进新陈代谢，促使血液流到肢体的末端，使皮肤得到更多的营养，增加吸入氧气的能力。在你运动的同时，你的肌肤也在欢畅地呼吸。运动是最天然的“化妆品”，可以帮助你摆脱化妆品的副作用，做个永葆青春光彩的纯天然健康的美人。反之，不经常运动的女性，皮肤容易出现暗沉、雀斑、不红润，长年处于缺氧状态。

▶▶ 小贴士

运动与美容

1. 紧致祛皱：坚持有氧运动，如跳跃、奔跑之类的运动能够使面部皮肤明显紧致；
2. 排毒去角质：运动后大量排汗，脸会变得非常光滑，如果坚持运动，痘痘也会变少；
3. 红润：运动使人面部自然红润，效果胜过任何一款腮红；
4. 整体形态：帮助女性保持紧凑向上的线条，避免松松垮垮的赘肉。



三、对肌肤有好处的几种运动

健步对抗肌肤晦暗

“健步”被誉为“人类最好的医药”，适度的健步走可以促使大脑分泌内啡肽，这是一种俗称“愉快素”的物质，能使身体的生物钟处于动态和谐状态，从而使肌肤状况达到平衡，而“平衡”恰恰是肤色红润的前提。

游泳对抗缺乏弹性

游泳时，每一寸肌肤都被水包围着，而这水的温度通常比体温低8~10摄氏度。当皮肤接触冷水时，毛细血管先是收缩，后是舒张，这时皮肤的血流量可达到平时的4~6倍。正是这种“血管体操”，可以改善皮肤的血液循环功能，增加皮下组织的营养供应，使皮脂腺分泌更加旺盛，新陈代谢更快，皮肤也就更加健康。同时，游泳时水流和波浪对全身皮肤的摩擦和拍打，会对皮肤起到特殊的“按摩”作用，有效避免和减缓皮肤的松弛和老化，使皮肤变得光洁滑润，富有弹性，具有“流线美”。

爬楼梯对抗痘痘

通过这种运动，让自己出汗，毛孔中的污垢就可以通过汗水排出体外，对于身体肌肤上因为污垢堵塞毛孔而产生的粉刺最为有效。此外，在跑步机上跑步、骑自行车等一些有氧运动也可以达到同样的效果。当然，你不一定要在健身房里运动，走到天地间，会有更好的效果！

羽毛球对抗颈部皱纹

颈部的皱纹是怎么产生的？很多时候，是因为我们久坐在电脑前，保持头向下看的姿势几小时不变，脖子上难免会“烙下”深深的痕迹。而像打羽毛球这样的运动，让头部随着球的来往而不停地转动，这时，颈部的运动频率非常高，使其得到锻炼的同时，就像是做了按摩一般。同样，常打打网球也会有一样的功效。



四、运动时对皮肤的护理

运动前皮肤护理

1. 以中性清洁剂洗净脸部污垢后卸妆，运动时若脸部残留任何化妆品或污垢，会造成毛孔阻塞。

2. 户外运动前应该做好防晒，紫外线对皮肤的摧残很厉害。
3. 高温瑜伽应先洗干净，抹点保湿乳后再练效果更好。
4. 游泳前擦些有镇静效果的乳液，可保护脸部皮肤不受游泳池中化学物质的侵害。

▶▶ 小贴士

别在运动前刮毛，因为双腿和腋下在刮毛后特别敏感，运动时流的汗会造成这些部位的皮肤刺痛。

运动后皮肤护理

1. 洗脸

运动后注意清洁脸部，去除脸部的污垢及防晒油，然后再进行护肤。

2. 洗澡

洗澡最好不要超过5分钟，而且宜用温水而不是用热水洗，否则皮肤容易干燥。洗完澡后，在皮肤还微湿时，擦上保养乳液。运动后若要化妆，宜淡妆，这是因为运动后的半小时内，脸部仍会出汗，因而不宜上浓妆。

3. 护发

汗水、太阳、氯及碱水是头发的大敌，在运动后务必要洗净头发。在户外运动时为避免头发遭太阳光及盐分侵蚀，最好戴上运动帽。游泳时戴游泳帽有助于防止头发遭游泳池内的化学物质侵害。



五、运动，令你轻松“享瘦”

运动燃脂这是众人皆知的事实，运动减肥被称为最科学最绿色的减肥方式，通过运动来消耗身体内的多余脂肪，促进新陈代谢，以达到“享瘦”的目的。但是需要注意的是并不是所有的运动都有利于减肥，我们要明白应该选择哪种运动？在什么时间运动？当然，如果你能够学会一边运动一边计算卡路里那就更好了，这能让你更加明确你每一次的运动能够燃烧多少脂肪。另外，运动的时候如果能配合合理的膳食，会达到事半功倍的效果。

什么样的运动能使你瘦

虽然各种运动形式都能够消耗能量，但最有效的方式还要属有氧运动。进行中小强度的有氧运动可以消耗大量的脂肪。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，如步行、快走、慢跑、竞走、滑冰、长距离游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳、做韵律操、球类运动（如篮球、足球）等。并不是运动最开始就在消耗脂肪，运动开始阶段消耗的能量实际上来自血糖的分解。只是到了运动后期才会动用身体内的脂肪，来氧化分解能量，所以最佳运动时间为每次40~60分钟。

几种常见的有氧运动

1. 各种有氧操

埃及肚皮舞，可以快速瘦腰。

爵士舞，传递舞蹈与健康的新理念。

瑜伽，缓解职场女性的窘境。

杠铃操，可以快速减肥。

有氧搏击，使你的线条紧实。

2. 单 车

单车是一项很好的有氧运动，但是如果选择在健身房里进行的话，就要注意：小心缺氧。环境允许的话，还是选择户外单车运动比较好。

3. 跳 绳

跳绳是物美价廉的有氧运动，跳绳能在几分钟内提高心率和呼吸频率，能在短时间内减轻体重，同时也能锻炼全身的协调性和灵敏度。

部分运动热量消耗统计

1千克脂肪组织含7000千卡左右的能量，下面列出部分运动的热量消耗统计，这样，你就可以按照自身情况来选择运动类型和强度了。

游泳：每半小时消耗热量175卡。

田径：每半小时消耗热量450卡。

篮球：每半小时消耗热量250卡。

自行车：每半小时消耗热量330卡。

慢跑：每半小时消耗热量300卡。

散步：每半小时消耗热量75卡。

跳绳：每半小时消耗热量400卡。

乒乓球：每半小时消耗热量180卡。

排球：每半小时消耗热量175卡。

▶▶ 小贴士

运动减肥注意事项

1. 运动可以燃烧脂肪，但是不控制饮食的话效果不明显。只有在进行运动的同时合理控制饮食，才能够达到减肥的目的。
2. 把握适宜运动量的情况下，空腹运动并不损害健康。饭前1~2小时体内无新的脂肪酸进入脂肪细胞，进行适度运动，如定量步行、跳舞、慢跑、骑自行车等，有助于减肥。
3. 只有运动持续时间超过40分钟，人体内的脂肪才能被动员起来与糖原一起供能。所以，少于40分钟的运动无论强度大小，脂肪消耗均不明显。
4. 轻松平缓、长时间的低强度运动或心率维持在100~124次/分钟的长时间运动才最有利于减肥。剧烈运动达不到明显减肥的效果。