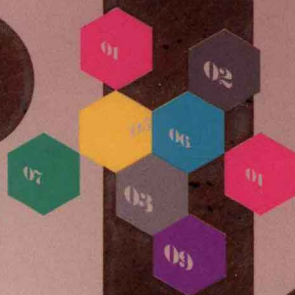


简阅书系



时尚美人“享瘦”
必备读物
仅售19.90元
附赠光盘（价值25元）
高清画质，物超所值



*Girls' Body Shaping
And Fitness*
女健身瘦身
一本通

天使面孔和魔鬼身材哪个更具灵魂吸引力？
无疑是魔鬼身材。
只要你找到了一种既能留住健康，
又能瘦身塑形且顺应本性的方式，
前凸后翘、曲线优美的性感身材和不复胖的体质

叶丹 / 编著

国家二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
耐克中国区签约赞助教练



中华工商联合出版社

简悦书系



女人健身瘦身 一本通

叶丹 / 编著

 中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人健身瘦身一本通 / 叶丹 编著. — 北京 : 中华
工商联合出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5158-0049-3

I. ①女… II. ①叶… III. ①女性—减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179299号

简阅书系之最运动

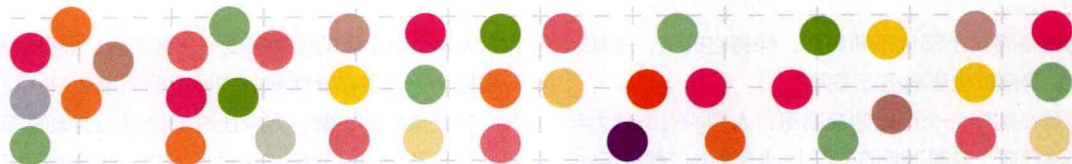
女人健身瘦身一本通

作 者: 叶 丹
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 李文慧
特约编辑: 李乐盈 赵纯爱
装帧设计: 郝巧丽
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 郭致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 深圳市永利达印刷有限公司
版 次: 2012年2月第1版
印 次: 2012年2月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/24
字 数: 80千字
插 图: 300幅
印 张: 6
书 号: ISBN 978-7-5158-0049-3
定 价: 19.90元(附赠光盘1张)

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915



序

Preface

健康相伴，美丽常在——健身的馈赠

你会在百忙之中抽出时间活动筋骨吗？你能长时间地坚持锻炼身体吗？你享受过健身带来的爽快吗？也许你会回答：“我懒得运动，我也不喜欢运动，我更没有毅力坚持运动。”许多人的经历告诉我：受苦受累的运动很难坚持，运动后的暴饮暴食又让运动效果大打折扣。于是我常常想，我们有诸多的借口“宅”着，是因为我们没有找到适合自己的运动方式。朋友们，在这本书中我将与你们分享一种自在、快乐、顺应本性的健身方式！

十年，可以把曾经懵懂、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，把十年的青春全部献给了健身行业，通过艰苦的奋斗，让我这个天资并不佳的健身爱好者，变成了耐克（Nike）在深圳地区唯一的签约教练，使我有机会跟随耐克（Nike）的脚步走遍全球，不遗余力地宣扬健身运动，用这种让身体回归健康的生活态度去影响越来越多的人群。

回顾在健身行业里摸爬滚打的这十年，期间确实遇到过种种艰辛和挫折，这让我有过放弃的想法，产生过

退缩的念头。但最后，对健身行业深深的热爱与挥之不去的情结，让我坚持了下来。因为我知道，健身给予我的，远远比我付出的要多得多，它不仅让我练就了健康的体魄和健美的身材，磨炼出了顽强的意志力，学会了自强不息，还使我的性格变得自信、开朗……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”是我的座右铭。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。健身给予我的健康、健美的身体，让我有能力 and 信心去帮助更多的人找回遗失了的健康和自信。

如果有人问你天使面孔和魔鬼身材哪个更具灵魂吸引力？不必怀疑你的答案，肯定是魔鬼身材。容颜易老，身材却可以通过健身来保持。健身比减肥层次更高，因为它的目标不仅仅是瘦，而且要达到骨肉均匀、曲线玲珑，富有生命力。“健身”更是女性应该去做的事，因为就身体而言任何女性都应该而且至少有一个优势部位，我们

要做的就是将这个部位不断美化,保持它的美,并且还要让非优势部位也逐渐接近完美。

但是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,大家拒绝“健身运动”的借口,不外乎就是“没时间”+“没钱”。但你知道吗?当你在用这些借口来拒绝健身的时候,你同时也放弃了让自己健康的权利!谁都知道,健康是人在世上最大的财富,良好的身体素质和不凡的形态气质能够帮助你增加通向成功大道的砝码,而且更重要的是,“健康”能让你有时间和精力充分地去享受努力工作后的成果!

现在女性都想要健康地瘦身,她们虽懂得要爱惜自己的身体,但却为了“美”而选择盲目跟风,把自己的身体当成试验品。殊不知,要保持健康的身体和窈窕的身材,不借助运动,却被无良减肥广告误导,其实早就走上了“瘦身”的弯路。

在《女人健身瘦身一本通》这本书里,我就是想通过介绍科学的健身理念和正确的营养学知识,分享我在日常教学中的诸多成功经验,让大家不会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抗拒心理。

现在,就请你放心地跟随我运动起来吧!用随时随地、随心所欲的各种运动来满足健身与瘦身的愿望!我

将为大家带来全新的运动感受——健美操、健身房器械、普拉提……这些在女性瘦身领域里的明星项目,我将在书中为大家细细讲解,力求让每一位爱美的姐妹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成肌肉女,只要掌握正确的锻炼方法,你就不会有夸张和发达的肌肉的。我们要做的,只是让自己的身体线条更“曲折”和更优美,你看,又一个拥有魔鬼身材的女人要诞生了!

你的专属健身教练: 叶丹





目录

Contents

Chapter 01 健身知识大放送

Understanding Fitness All-around

002 一、踏进人体学的科学殿堂

Learning Some Somatology

002 1.了解自己的身体，是塑造完美身形的第一步

003 2.你拥有良好的体态吗

007 3.学会从人体学的角度认识自己

010 二、专属于女性的健身法则大公开

Fitness Rules for Women

010 1.女性身体特点

010 2.女性健身法则

011 三、必须纠正的五大健身锻炼误区

Noticing Five Misunderstanding of Fitness

011 1.误区一 减肥比健康更重要

011 2.误区二 每天都必须高强度运动，才能快速见效

012 3.误区三 运动前的热身和运动后的放松根本就没有用

012 4.误区四 只要吃了就会胖，坚决不吃

012 5.误区五 运动中不能多喝水，否则就前功尽弃



014 ■ 运动知识补一下：到底什么是健身 What's On Earth Fitness?

014……1.健身的定义

015……2.健身，其实充满了乐趣

Chapter 02 健身房最热门燃脂有氧健美操

Popular Aerobics

020 一、爱上有氧健美操的N个理由 Love Fitness, Love Aerobics

020……1.形体美与气质美的完美结合

020……2.科学、严谨、全面的动作编排

020……3.功效显著、优美百变的动作

021……4.解放身体、舒缓压力的音乐

022 二、有氧健美操练习注意事项 Notices of Aerobics

022……1.必须进行的热身运动

022……2.女人都是水做的

022……3.有氧美人饮食注意多

022……4.服装、环境有讲究

022……5.经期注意事项

022……6.病了就不要勉强自己

023 三、最热门有氧健美操让你舞动起来 Aerobics, Let's Go!

023……1.快速瘦，强效燃脂有氧操

027……2.要的就是Power，女性专属搏击健身操

033……3.力与美的融合，塑形美体哑铃操



- 037 4. 大家一起High起来, 健康活力瑜伽操
- 044 5. 养颜又养身, 身心排毒健康操
- 047 6. 运动的时候最好玩, 趣味有氧操
- 052 7. 新潮时尚, 青春律动踏板操
- 065 8. 轻松易学有乐趣, 大众垫上操

070 ■ 运动知识补一下: 健身和健美的区别 Fitness & Bodybuilding

- 070 1. 健身和健美不是一回事
- 071 2. 这就是健美

Chapter 03 走入普拉提的世界

Pilates

074 一、神奇的普拉提 Magical Pilates

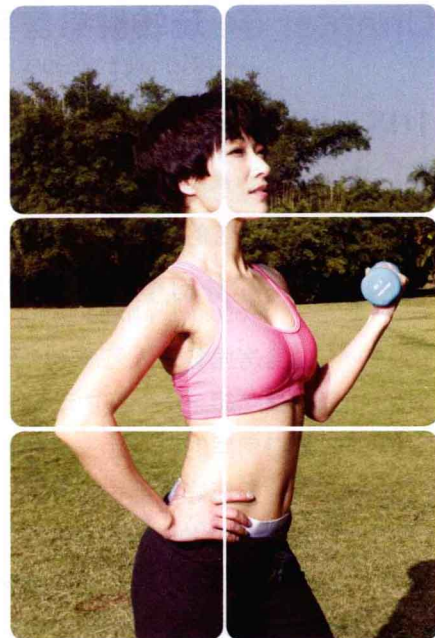
- 074 1. 初识普拉提
- 074 2. 普拉提瘦身与塑形之“最”

075 二、普拉提速效燃脂入门课程 Basic Courses of Slimming Pilates

- 075 1. 普拉提速效燃脂入门课程的特点
- 075 2. 普拉提速效燃脂入门课程大公开

101 ■ 运动知识补一下: 健身界备受追捧的“明星”项目有哪些 The Popular Fitness Sports

- 101 1. 活力四射的有氧健美操
- 102 2. 倾听身体声音的瑜伽
- 102 3. 极富魅力的普拉提
- 104 4. 新潮的健身器械



Chapter 04 玩转健身房里最受宠的器械

Making a Good Use of Gym

108 一、我运动我快乐

Funny Sports

108 1. 了解健身房的器械是前提

108 2. 力量训练的作用

109 二、健身房里最热门的器械

Popular Equipment in Gym

109 1. 健身房里数它人气高——跑步机

112 2. 双腿踏起来——室内动感单车

114 3. 健身房里的新宠儿——台阶机

116 4. 女性塑形好帮手——哑铃

124 5. 轻轻松松练一练——杠铃

127 6. 娱乐运动两不误——健身球

130 ■ 运动知识补一下：掌握健身入门营养学，既健康又“享瘦”

Nutrition and Fitness

130 1. 指导你饮食平衡的膳食金字塔

130 2. 健身运动与能量消耗

131 3. 健身运动与蛋白质营养

131 4. 健身运动与碳水化合物（糖）

132 5. 健身运动与脂肪营养

132 6. 健身运动与水

132 7. 健身运动中正确的做法



Chapter 01

健身知识大放送

Understanding Fitness All-around

你知道什么是健身吗？

你知道健身和健美有什么区别吗？

你清楚健身运动在世界以及我国的发展史吗？

健身运动项目的种类有哪些？

进行健身运动必须懂得哪些营养常识？

有氧运动和无氧运动到底有什么不同？

人们为什么要健身，一些人为什么热衷于健身？

一连串的问题也许把你难住了，本章将为你一一解密。

在烦恼的都市生活中应该找到属于自己的健康养生方式。

学会健身、爱上健身、坚持健身，你的生活将会丰富多彩。

崇尚健康的生活方式的你，

会不会用儿时无忧无虑的轻松心态、以“玩儿”的方式来进行你的健身项目呢？

有氧健美操、健身房器械、普拉提……

下定决心跟着我一起玩儿吧！

用不了多久，你必定可以重拾童年的欢乐和健康体质！



★胸部过分凸起

行走时龙行虎步、昂首挺胸是优雅、自信的表现，但是过分地挺胸则容易导致背部下凹或脊椎前凸。这种体态给人的感觉是：这个人正在向前倾倒。它使胸椎后部的肌肉被拉长，前部的肌肉缩短，肌肉力量受到削减，胸部受到挤压，氧气摄入量大为降低，从而使心肺功能减弱。而且，这种体态使胃和肠也受到挤压，导致消化系统出现问题。

● 优良体态全面自测

什么才叫完美身材？柳腰雁颈、身材妖娆，还是宽肩窄臀、猿臂蜂腰？该凸的凸、该翘的翘，又或是腹肌清晰、长腿有力？

这些固然很重要，但除了曲线优雅、体形俊秀之外，更重要的是保持身体笔直、不歪不斜。倘若歪背扭脊、斜肩屈膝，就算你拥有赵氏飞燕的小蛮腰、大力水手的肱二头肌，也依

然不能算是好身材。

看，拥有优良的体态才是拥有完美身材的先决条件！否则纵使再环肥燕瘦、貌比潘安也是白搭。面对镜子站立，让自己的颈部、后背、双臂、双腿充分放松，从上到下仔细地检查你的身体，良好的体态应该具备图中标示的各种身体表现。

在确保你的脊椎没有扭曲、骨盆不会歪斜的基础之上，我们再来看看真正的“好身材”应该是怎样的：

耳部中心线和肩部中心线处于一条直线，此时胸部看上去最挺拔。

骨盆处于水平位置，没有前后左右的倾斜。此时体重分配均匀，腰腹没有赘肉。

沉肩，脊椎挺直应是一条自然垂直的竖线，肋骨位置靠上，腰部看上去纤细。

翘臀，双腿笔直修长，上臀肌发达，整个臀部看上去要饱满、微微上翘，不能有赘肉，也不能有下垂之感。



体态自测图1

- 左、右双耳垂在同一水平线上。
- 左、右双耳到肩膀的距离相等。
- 左、右双肩在同一水平线上。
- 骨盆平整，髋部处于同一水平线上。
- 左、右双臂等长，双手指尖在同一水平线上，与身体距离相等。
- 左、右双膝在同一水平线上。
- 左、右小腿肚的外形与肌肉状态相同。
- 左、右两侧足弓相同，双脚平行。



体态自测图2

- 下巴与地面平行。
- 头无前倾或向后仰。
- 无驼背或肩膀过度后仰的情形。
- 胸口应微微上扬，腰部保持自然的弯曲弧度，无过度直立或者弯曲。
- 骨盆与大腿前侧呈一条直线，且与地面垂直，骨盆无前倾或后倾现象。
- 双腿伸直，膝盖无向前弯曲现象。
- 膝盖和脚踝呈一条直线。

- 背部两侧的肩胛骨与脊椎间的距离一致。
- 两肩胛骨内侧保持平行。
- 脊椎呈一条直线。
- 臀部下方的臀线在同一水平面上。
- 脚后跟至小腿的直线与地面垂直。



体态自测图3

● 不良体态完全大公开

不良体态最直接的体现就是脊椎的扭曲。从身体侧面看,正常的脊椎呈四个自然生理弯曲,错误的体态则会导致正常生理弯曲的消失与反弓。也许你会觉得这些和你没关系,正打算跳过阅读,最好不要这样。因为除了少有的先天畸形,绝大部分不良体态都是后天在不知不觉中形成的。让我们来审视一下自己,看看这些来自不良体态的威胁离你到底有多远。

★ 颈椎前凸

你本以为颈椎病和你有八竿子打不着的关系。为了预防颈椎僵硬,你隔上半小时就要仰仰脖子晃晃颈;为了维持走路的风度,你时刻提醒自己,昂首抬头。过度频繁地后移颈椎,过于端庄地保持形体,有没有发现下颌经常向前翘?有没有听到同事偷偷说你太孤傲?有没有觉得脑后部与背上部距离越来越短?为什么分明很注意保护,颈部还是会疼痛、僵硬,甚至还有关节炎?很抱歉,因为你适得其反,颈椎前凸了。

★ 胸部凹陷

中午吃完饭就立即趴在办公桌上休息,晚上太累不想运动,周末只想在家看碟,时不时地还得应酬喝酒……久而久之,你的腹部肌肉越来越无力,啤酒肚开始出现,甚至觉得胃、肠、肾和子宫渐渐下垂,五脏下移,胸部凹陷。问题来了吧!赶快开始健身吧!

★ 背部凹陷

不想弯腰驼背,所以你随时保持精神抖

擞,似乎永远拥有百分之百的战斗力的。你以为雄赳赳、气昂昂,时刻挺高胸部就可以表现得很坚强!可偏偏总是忘了要收腹,长时间如此,你感到头部开始向后倾斜,从颈椎到胸椎再到腰椎,压力层层加大……终于,你发现你的下背部脊椎似乎开始向前凹了。

★ 腰椎前凸

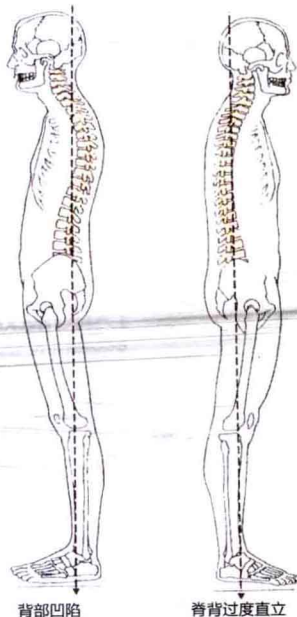
“福无双至,祸不单行”。腰椎前凸往往是伴随着背部凹陷出现的,因为下背部凹陷、下背部肌肉力量减弱,所以相应的腰椎骨前移。同时,腹部肌肉的力量也会受到影响而变弱。另外,胃和肠的位置也被前移,消化系统的功能受到影响。就好像推倒了一块多米诺骨牌,麻烦越来越大了。

★ 胸椎后凸

与前面两种体态恰好相反,这种体态给人的感觉是,这个人的上身略呈弓形,看似随时可能向前倾倒。导致这种体态的原因十分常见:长坐于电脑前,为了更加舒适,大多数人习惯性地伸头弓背、凸肚含胸,长此以往,不堪设想。你看,身材走样比我们想象的要容易得多。

★ 脊背过度直立

觉得以上言论有点危言耸听?从今



● 肌肉

一个人全身有 639 块肌肉，由 60 亿条圆柱形的肌纤维组成。一条肌纤维收缩时可产生的力量很小，但如果把全身 600 多块肌肉合在一起同时收缩，却可产生惊人的力量！

在健身理念当中，把人体的肌肉分为三大类：稳定肌、活动肌和协同肌。稳定肌是指关节四周或者某些身体部位的肌肉，通过适当控制某些部位的骨骼，让另一侧的肢体或身体部位活动来进行稳定。活动肌负责大幅度的运动。协同肌的作用是使动作优雅，纠正不良的姿势。

● 核心肌群

就像单独的一只筷子无法夹起饭菜一样，人的每一个动作都不是由一块肌肉独立完成的，而是一组肌肉群共同作用的结果。只有强壮且放松的肌肉群，才是有力且有效动作的保证。

在人体学中，核心肌群也被称为“力量库”，它由腹部肌群、臀部肌群、下背肌群环绕身体组成，起到保护脊椎和骨盆的作用，构成人体的力量核心，控制着身体的其他部分。普拉提练习主要针对的目标肌肉群就是这一肌肉群。一旦拥有了强壮而高效的“力量库”后，你做每一个动作都会变得更加容易，也更为流畅，身体也会变得更加挺拔。

我们也可以用简单的模型来形容，让你更直观地了解核心肌群以及它们的功能所在。首先想象一下脊椎，它是由一块块的脊椎骨堆砌起来的，就好像小朋友玩的积木。不过，积木堆得愈高就愈不稳，只要重心稍一偏斜，积木很容易垮下来。即使每块“积木”（脊椎骨）之间以“橡皮筋”（长短不一的韧带）绑起来，一旦整个“积木”偏了，起固定作用的“橡皮筋”也可能会因为过度的拉扯而破损或断裂（韧

带的扭伤）。在积木前方有一个大“空罐子”（也就是我们的腹腔），若是我们在这“空罐子”和“积木”之间粘贴几片强而有力的“胶带”（横向，相当于腹横肌），你就会发现这一长串连起来的“积木”就会直挺挺地站着，想要倒下去都难，除非绕在这个“空罐子”外面的胶带已经失去“弹性”（即腹横肌无力）。这就是整个核心肌群的概念，“空罐子”的周围就是我们的核心肌群所在的位置，这里的“胶带”就是腹横肌，更是核心肌群的关键。

在核心肌群中，腹部肌群对身体起着主要支撑作用，腹部肌群的强弱，对我们的体态和健康有着重要的影响。如果腹部肌群薄弱，会使躯干逐渐前倾，使颈椎、脊椎、胸椎和膝关节承受更大的压力，引起身体形态的改变，还会引起全身的一连串疾病，如颈椎病、膝关节炎等。而强壮的腹部肌群可以消除多余腹部脂肪，使人保持良好的体态，促进身体健康，如促进内脏消化、排泄系统的功能，还能使脊椎多承受 40% 的体重。

澳洲学者 Hudgus Paul 形象地将核心肌群形容为“人体的天然铁衣”，而有氧操、普拉提等运动则是你如何找到这件“铁布衫”，并借此练出“金钟罩”般强健体魄的不二宝典。

● 脊椎



核心肌群图