



想拥有自然、窈窕、健康的体态吗？
其实很简单！
每周两次，8次减肥5公斤，
令胸腹曲线漂亮流畅不是梦！

影视明星 **陶虹** 强力推荐

◎ **前花样游泳国手**
为您量身订制的水陆魔鬼塑身术



陈琦 水陆

陈琦 著

魔鬼塑形手册

陈琦水中健身俱乐部

价值 500 元的会员资格卡

附 赠



机械工业出版社
China Machine Press

62



○ 陈琦 著

陈琦水陆魔鬼塑形手册



机械工业出版社
China Machine Press

本书中文简体字版由机械工业出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

陈琦水陆魔鬼塑形手册/陈琦著. —北京: 机械工业出版社, 2003. 1

ISBN 7-111-11476-0

I. 陈… II. 陈… III. 健身运动—手册 IV. G883-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第108681号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑: 王颖 版式设计: 江丽萍

中国电影出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2003年2月第1版第1次印刷

889mm × 1194mm 1/24 · 4¹/₆印张

定价: 38.00元(附1张光盘)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

序

有一句古语流传甚广，说女人是水做的，事实上，女人之美有如水之秉性，彼此是不可分离的。人类起源于水，可说是从水中走向了陆地，也许，人之体内隐含了水的结构，而女人之美却一定是要倚赖于水的浸染，如同植物一般有了水分，于是才能够水灵。

女人性情如水，生命亦不可离水，《陈琦水陆魔鬼塑形手册》一书，给女人提供了一个最好的理由，回到水中去，让女人的生命、身材有如鱼儿一般灵动起来。

您手中的这本书，是针对18岁至50岁女性的塑形宝典，有多种高效的训练方法，全部图解演示，让您轻松掌握水中 and 陆上的各种健身方法，不需要拥有高超的水性，在水中、在家中，随心所欲的您想怎么练就怎么练。

不用饿得头晕眼花，也不需要疲劳剧烈的运动方式，用水来塑造您的完美身型——就是您最佳的选择！塑造漂亮的形体并不是什么难事哦！

明星推荐	5
我的瘦身心得——快速减肥 20 斤	6
告诉您减肥健美的捷径之路	8
什么是肥胖	10
女子形体塑造操	17
下水训练前的准备活动	28
池边腰腹塑形操	32
水中基本动作图表	40
太平公主的水中丰胸术	48
水中韵律操	52
水中胖体操	57
水中伸展操	62
产后形体康复篇	64
营养篇	84
吃得聪明——减肥套餐 ABC	88
陈琦水中健身体系的会员感受	92
专家点评	98

目 录

美

好的身姿，健康的体态是每个现代女性的追求。可说到保持还真非易事，尤其是像我的这种职业，工作忙碌，生活不规律，再加上常有的美食诱惑，都在不知不觉中影响甚至改变着我的体形。于是，身边的朋友都开始关注身体减肥之道，说起来我并不想盲目地尝试减肥药。也许我增经是专业的体育运动员，所以我相信运动最好，科学、健康。

但对于没有多少运动经验、体能较弱者而言，陆上锻炼的过程总有些承受困难。于是我

常推荐这种水中健身的新方法，因为它简单易学，不需要掌握特殊技术，效果明显，不易受伤。所以大多年长者也一样可参加，真的很适于女性塑身。

人常说男人如山，女人如水，流畅优美的肌肉线条在水中更易塑造，每个尝试过的人都会告诉你这项“水上健身操”的不同凡响。

想拥有健美身姿就要选对运动方法，我亲眼所见西方各国此项运动的风行，许多高龄人士也可加入，使其广受欢迎。在此，我祝愿“水上健身操”在中国也能开展顺利，让我们身边的女性更优美、更健康、更自信！

陶虹

影视明星陶虹



我的瘦身心得 —— 快速减肥 20 斤

童年，我很瘦。上小学四年级的时候，中央芭蕾舞团进行了一次全国招生，我是学校里惟一被选上参加考试的学生。当时我很高兴，爸爸妈妈也为了让我考好，请来了爸爸的好友天津歌舞团的车伯伯和杂技团的蔡阿姨来为我指导。

考试的日子到了，可车伯伯和蔡阿姨全部反对妈妈带我去考试，因为妈妈虽然长相漂亮可身形却很富态，以他们的经验，一致认为芭蕾舞演员一定要身形消瘦，所以考试的时候主考老师不仅要看我的身体条件，还要看我的父母，如果我的父母中有一人很胖，他们就会害怕有遗传因素而慎重考虑是否录取这个孩子，结果我是被车伯伯和蔡阿姨这对假爸爸、假妈妈带去考的试。虽最后我阴错阳差地进入了花样游泳队，但通过这件事对我知道了我有发胖的潜在基因。

果然，到了18岁发育期的时候，我的身体就像充了气的皮球一样不断地长肉，为了减肥，每天的大运动量训练结束后，我只吃水果、肉和蔬菜，完全戒掉了主食。

可即便如此，我的体重还是达到了120多斤，胳膊粗得一把都握不过来。当时很多人都说我退役后一定是个大胖子，而我也认为由于妈妈的潜在基因，也许以后我真的会很胖。

1997年我正式退役进入了大学生活，此时的我对大众健身产生了浓厚的兴趣，我翻阅了大量有关营养、运动生理、运动技法等与健身运动有关的资料，学习了各种不同类型的健身项目，



健身后



健身前

并从中找出其特点、长处和不足。在积累了一些相关的知识以后，我决定身体力行，先试着改变一下自己。

我的减肥计划

首先是“饮食”，在我下决心减肥的初期，我决定每天只吃一餐，后来发现这种方法实在是不可取，因为，在长时间处于饥饿的状态下，一旦在美食前控制不住，就很容易进食过度，而此时身体的自我保护会使吸收热量的能力变得更高，结果，一天没吸收的热量全在这一刻补齐，更有可能超标，越减越胖。其次是“运动”，以前我总以为运动量越大、出汗越多越减肥，通过学习，我改变了这种看法，因为过大的运动量会加速心率的跳动，而达到“无氧域”（心率超过160次/分钟）的训练，此时，对肌肉和心肺功能的刺激是很大的，但真正有效消耗脂肪的应该是在“有氧域”（心率不超过160次/分钟）中进行的训练。所以我采用了每周2~3次水中和陆上相结合的有氧训练，并随时进行心率测量，不让自己因为运动量过大或过小而削减运动效果。

最后是“习惯”，我的贪吃在朋友圈子里是出了名的，而且我还有个很不好的饮食习惯，就是早上爱睡懒觉，在早餐和睡觉之间我总是选择多睡一会儿，日久天长，从没时间吃到吃不下了，午餐由于大多在工作当中，所以总是像打发自己似的，随便吃些东西算了，而晚餐却总是很丰盛，如果和朋友相约，还时不时地加一顿宵夜。这种不良饮食习惯的结果当然是身体在不知不觉中跑出了越来越多的肥肉。后来，我采用早吃好、午吃饱、晚吃少，并在睡觉前3小时结束进食的方法。

现在的幸福生活

通过调整运动量，改变训练方法和饮食、生活习惯，我真的使自己在两个月内减掉了近20斤的体重。这一结果大大增强了我的自信心，原来通过科学的训练及饮食安排是可以控制自己的形体的。

现在，我的饭量依然很大，每天按时踏上我的体重秤，只要体重没有变化，我还会时不时地在蛋糕店及冰淇淋店里，满足一下谗嘴的自己，但是定期的运动使我的身材保持得不错，我并不想让自己瘦骨嶙峋，只要身材匀称，精神饱满我认为就是美的！同时，我也相信，我能够做到，你也一定能够做到！

告诉您减肥健美的捷径之路

今天面对满街难以抵抗的美食诱惑,及严重缺少运动机会和时间的办公室生活,越来越多的女性为肥胖感到烦恼,因为肥胖而引起的疾病和造成的弊害也层出不穷。面对市面上越来越名目繁多的减肥项目,让人感到无从选择。

其实,在世界各地,运动都被人们认为是最健康、最有效也是最无副作用的健身减肥方法,而水中健身又被认为是各种运动中更为见效和安全的一种全身运动。

根据自己多年来的运动、健身经验,并结合国外先进的技术手段和诸多专家的支持协助,我利用人与水的特殊原理,及水的阻力、浮力、传热性及水流按摩等特性,编创了一套安全、科学而有效的健身形式——水中健身体系。

迄今为止,这种运动方式已帮助许多女性有效地塑造了形体,并通过水中运动使整个身体状态得到了很大的改善,脱离了“亚健康”状态。

在下面的章节中,我将以陆上和水中对照版的形式,详细地向您介绍这种有趣的水中训练项目。

我不会游泳可以练吗?

有很多学员在参加这一训练之前,都会问我一个问题:“我不会游泳可以参加吗?”其实,这样的顾虑大可不必。因为,这种水中健身运动所选用的训练场地一般水位较浅,(平均1米~1.4米),即使您完全不识水性,也能够轻松地参与其中。并可在训练时慢慢熟悉水感,打消“惧水症”,不用多久就可以轻松地学会游泳技能了。

游泳与水中健身操的区别大吗?

长时间以来,许多人一提起水中健身,就简单地把它认为是游泳,在我刚刚创建水上健身俱



乐部的初期，很多人都会打电话来咨询，“水中健身就是学游泳吗？”“我不会游泳一定不能参加吧？”其实水中健身操和单纯的游泳还是有很大区别的。游泳是一项全身性的运动，对人的身体非常有益，但由于游泳锻炼对人的水性要求很高，对于那些不识水性及水性很差的人来讲，只能望水兴叹了，而对于那些需要塑形的人来说，游泳对于各身体部位的针对性锻炼就相对的要差一些。不少游泳的人士，由于缺乏专业针对性的个人指导，有的人运动强度过大，有的人在游泳过后不久，就马上进食，食物中的营养使身体形成了超量恢复，这也是为什么许多人反映会越游越胖（壮）的原因之一。

而水中健身操训练的形式很多，包括池边垫上操、水中有氧操、水中形体塑造、水中搏击操、特殊泳技训练、水中胖体训练、水中产后康复操、水中病理康复操等等各种针对性很强的训练形式，您可以根据自身的情况，按照书中的建议，安排适合自己的训练方法和运动量，来塑造身体各部位的线条。也可走进正规、专业的水中健身俱乐部，通过全套的电脑测评，掌握自己身体的全部状况，和最佳饮食安排，并由专业教练根据您的身体状况，为您制定有针对性的训练计划，安排适合您的训练方法。

水中健身操的优点好多哟！

水中运动的好处是非常多的，经过多项研究、测试证明：

水的阻力——加速您的训练效果

人在水中活动的受阻感是空气的800多倍。如果动作速度相同，完成同样的一组动作，水中与陆地相比至少要多用6倍以上的力量。那么，水中运动将取得事半功倍的效果。



在水的散热力——加速热量消耗

水的散热性远大于空气，是空气的28倍多。实验证明，浸泡在14度水中1分钟，散耗热能量达100千卡，这相当于在同温空气中1小时所散耗的热能量；一个人在泳池中运动20分钟所消耗的热量相当于同样强度在陆地运动一个多小时。

水的浮力——减少运动损伤

在水中运动时，水的浮力作用可大大减轻地面对身体各关节的冲击力，使人体各关节不容易受伤。另外，水的浮力作用使体态肥胖的人在水中活动时，可以感觉到轻松自如，克服了陆地上活动容易疲劳的缺点，可以说水中健身操是肥胖人最适合的一种体育活动。

水流的按摩拍打——拥有好皮肤

由于水中运动相对出汗较少，减少了陆上训练后汗水中的盐分对皮肤的刺激。水流、波浪的摩擦和拍打具有特殊的按摩作用，可有效避免并减少肌肤的松弛和老化，使肌肤光洁、润滑、富有弹性。同时，还能消除忧郁和疲劳，减轻精神上 and 肢体上的负担。

在水中——减去多余脂肪

水中健身操运动采用有氧耗能形式，以糖原脂肪供能为主，因此，在进行此项运动的同时配合科学的营养饮食计划，对调节体脂代谢、减体脂有十分显著的效果。

什么是肥胖? >>>>

我不要当“豆芽”和“太平”公主

对于较瘦的“豆芽型”体形和想胸部更丰满的人而言，参加水中运动和对胸部有针对性的训练，也能适度增加皮下脂肪和肌肉。由于体表散热刺激和浮力压力刺激，可反射性地调节体脂分布，使之向皮下转移，促使脂肪合成，形成一层很薄的脂肪层，再配合科学的膳食安排，可使形体线条变得柔韧和谐。瘦弱者水下活动时间应适度偏短，强度不宜太大，并及时配合饮食与睡眠的补给。

由于水的多种特性，在水中运动肌体可塑性最强，尤其是对腿部和腰腹部肌肉的训练效果更加明显，所以在水中的肌肉锻炼被看作当今最流行的肌肉练习方式——等速运动。

要知道，当人在陆地上运动时，运动支撑点固定，肌肉工作与骨骼受的牵拉集中于某一点，骨生长隆起突出，线条性差；而在水中人体各部受的浮力、压力均匀，动作相对舒展、柔和，肌肉的伸展性和力量能得到均衡的发展。

能够长期坚持做水中健身操，可调节人体姿势和脊柱生理弯曲，使整个人体向流线型发展，这种适应变异性塑造了人优美的线条，特别是腹部、足部、臀部、胸部、肩背部曲线。想一想，哪一个花样游泳运动员的形体不是曲线分明、线条流畅的。

怎么样？看到了这么多的好处，想改变形体现状的您，是不是已经蠢蠢欲动了呢？不过在您进行训练之前，最好先了解一下您现在的身体状态，好好看看本书后面的形体测算公式，为自己详细测算一下，在有了全面了解之后，再选择一种适合您的训练计划吧！

想 知道什么是肥胖，首先应了解身体的组成。一般来说，根据结构和功能的不同，人的身体可分成两个组成部分。一部分为脂肪组织；另一部分为瘦体组织，也叫去脂组织，包括体液、骨骼、肌肉等。而我们平时称体重时所称量出的结果，是看不出这两种组织到底哪一种多或哪一种少的。

所以，一个人的体重超标，就有可能存在两种情况，一种是脂肪组织过多、另一种情况是瘦体组织过多。那些瘦体组织过多的人，虽然也可能体重超标，但那是骨骼和肌肉的发达，是健壮的标志；而脂肪组织过多，才是真正的肥胖。也就是说，肥胖是脂肪过多，而不是瘦体组织过多。经常参加体力劳动和体育活动的人，比如运动员、体力劳动为主的人等，体重超标的人很多，我在当运动员的时候，由于每天大运动量的训练和高营养高热量的饮食摄入，体重最重的时候达到了60公斤。而从健康角度来讲，瘦体组织多造成的体重超标，是健壮而不是肥胖，对身体健康是没有什么影响的。

了解这些基本知识，是非常必要的，有很多人因不了解这些知识，体重稍微超标就盲目减肥，以至于给身体造成不必要的负面影响。过重的体重不一定是肥胖的，许多身形健美的人体重并不很轻，而那些

体重正常，看起来体型也比较苗条，由于肌肉少体脂含量的超标，反而会归于肥胖之列呢。其原因是这些人所摄入的热能比较充足，可却一直缺少体力劳动和体育运动，因此就形成了瘦体组织含量少，脂肪相对增多，实际上就是肥胖，虽然体重正常，也应该减肥。这类人的职业以 OFFICE 小姐、教师、护士等轻体力劳动者居多，许多年轻女性四肢的围度都不粗，只是由于长时间的坐姿而形成了小肚子，那么这些人也是需要减脂的。总之，我们可以用一句话来概括肥胖的定义：肥胖即脂肪过多。

我算肥胖吗？

要想知道自己是不是肥胖，应不应减肥，您首先要做的是，掌握判断肥胖的方法。目前，判断肥胖的方法主要分为两大类，一类是身体测量方法，主要包括标准体重法和身体围度、身体质量指数法等。由于前面我们已经讲过，肥胖是脂肪过多，以体重判断肥胖是不够科学的。但由于此法非常简单，不需要任何附加仪器，而且对于认定是否肥胖还是有一定的应用价值的，所以被大家广泛应用；另一类是运用专业仪器对人体脂肪含量进行判断。这一类方法是科学的，但由于它需要比较复杂的仪器设备和一流的操作技术，所以不太适用于一般大众，不过现在市面上有一种小型的“脂肪测量仪”，效果和价格也还不错。下面将向您介绍几种比较常用的测评方法，方便您对自己的身体做一个全面的评价：

标准体重自己算

现在，大多数国家一般采用健康人不同年代、不同种族与地区、不同性别、不同年龄、不同身高的平均体重来作为体重标准，称之为标准体重。超出标准体重 20% 为肥胖。测量标准体重的方法有多种，现介绍一种较为简单的算法，其计算公式为：

$$\text{女子标准体重} = 45 + [\text{身高 (厘米)} - 150] \times 0.32 + (\text{年龄} - 21) \div 5$$

肥胖度的测算

体重超标多少才算肥胖呢？一般来说，肥胖度就是实际体重超过标准体重的百分比。世界各国计算肥胖度均用统一的公式，测算公式为：

$$\text{肥胖度 (\%)} = (\text{实际体重} - \text{标准体重}) \div \text{标准体重}$$

国际标准肥胖度的正常标准为 18%~20%。超过此界限属形体肥胖，而我国的标准将肥胖度划分为：正负 10% 以内为正常；在 10%~20% 者为过重；超过 20% 者为肥胖。

还有一种肥胖指数的测算方法为：

$$\text{肥胖指数} = \text{身高 (厘米)} - [100 + \text{体重 (公斤)}]$$

体重指数

项目	测算方法
体重指数	身高(厘米) - [100 + 体重(公斤)]

评定标准

男子标准指数	6~8
女子标准指数	4~6
注: 指数大于 15 时	说明过于瘦弱
指数小于 1 时	说明过于肥胖

通过踝围乘以不同系数求得骨骼围度比例

换算内容	换算方法
肩宽	踝围 × (1.72)
腕宽	踝围 × (0.811)
膝围	踝围 × (1.667)

体重指数评定标准

男子标准指数	5~8
女子标准指数	3~5
注: 指数大于 15 时	说明过于瘦弱
指数小于 1 时	说明过于肥胖

您知道身体各部位的标准围度是多少吗?

女子完美体重、围度比值换算法

换算内容	换算方法
体重	身高 × (0.614)
[dd1]胸围	身高 × (0.544)
腰围	身高 × (0.395)
臀围	身高 × (0.545)
上臂围	身高 × (0.150)
大腿围	身高 × (0.324)
备注	身高 [± (0.05)] 其他各项 [± (0.01)]

我每天需要多少热量?

许多人一直不清楚自己到底每天需要多少热量,保持体形的基本条件就是营养的摄入不能大于消耗,饮食过量一定会使您积累过多的脂肪,可有的人为了减肥一直采用禁食的方法,孰不知这样的做法对身体的伤害是很大的,一般来说,即使是需要减肥,每天的进食量也不能少于 1000 千卡,您可以根据下面的公式来计算您身体每天所需的热量。

成年女子每日 / 每公斤所需热量: 30~35 卡 / 公斤



运动前的医学测试很重要

体育运动对身体健康和塑造形体是极为有利的，但如果您当前的身体状况很差，或有一些潜在的疾病存在，如果您掌握不好运动强度或盲目地大运动量训练，只会适得其反，严重的还可导致您的病情加重，危害您的身体健康。所以运动前的生理测试是非常重要的，只有掌握您当前的身体状况，才能更科学地进行训练，使您拥有健康、健美的体魄！下面我将给大家介绍一组生理测试题，以供您在运动前及时掌握您的健康状况，控制好您的运动强度！

生理测试问卷

注：是 [A] 否 [B]

1. 您是否患有血液病？
2. 您是否患有结核病、肝炎？
3. 您是否患有心血管病？
4. 您是否患过脉管炎？
5. 当您做很轻微的运动时，是否经常感觉到胸闷、气短、呼吸困难？
6. 您是否患过青光眼、白内障或刚做过眼科手术？

生理测试答案

全部填 [B] 证明您身体健康状态良好，可以放心进行训练，如填 [A] 请对照下列提示：

[1~7] 确有问题不可参加训练。

[8~13] 可用 50%~60% 的体力去练习。

[14~17] 暂时不能进行训练，病全部好后再练。

为什么我的围度缩小了可体重却没减少呢？

当您通过水中锻炼使心率增加的时候，您开始燃烧您的卡路里，有的时候您的体重减轻了，但是更多的时候，其实您只是失去了身体脂肪（使围度缩小），您的衣服看上去更加合身或者变得更加宽松了。可有的时候，您的体重却没有得到减轻，对于这种现象，您不用太过在意，事实上减肥的宗旨在于体脂、围度的减少，也许您经过锻炼后体重没有变化，甚至有些增加，但身体各部分的围度明显减小了，这就证明您的减肥运动已经取得了成功，您在锻炼您的瘦肌肉的同时已经消耗掉了您的脂肪。要知道肌肉的重量，可比脂肪重哦！其实判断您减肥是否成功的最好方法，就是看看您的衣服是不是合身了或者是感觉更好了，而不仅仅是看体重的变化。

7. 近一年您是否不只一次患过胆（肾）结石？ []
8. 近一年您曾经发生过晕厥（失去知觉）吗？ []
9. 近一年您是否经常感觉心脏不适（心跳过速、间歇等）？ []
10. 您是否经常发现腿部和脚部浮肿？ []
11. 您是否经常感到头部剧痛？ []
12. 您是否患有内分泌方面的疾病，并接受过相关的检查？ []
13. 近一年您的血压是否经常很高？ []
14. 您最近是否做过手术？ []
15. 近几个月您是否患过肺炎或急性传染性肝炎？ []
16. 近几个月您是否患过较重的急性胃炎或肾炎？ []
17. 您是否患过下肢静脉曲张病？ []
18. 您是否做过脊椎手术？ []
19. 您是否正在怀孕？ []
20. 您是否刚生过小孩？ []
21. 您是否患有妇科病？ []
22. 您现在皮肤有没有红肿、皮疹、糜烂、脱屑、破溃等情况？ []
23. 您是否患有较严重的风湿性疾病？ []

[18] 做头部的动作要小心，起身动作时动作尽量慢一些。

[19~20] 暂时不能练，产后如身体恢复正常，没有任何并发症，56天后可进行水中练习。

[21~23] 不能在水中练，只可练陆上。

别把自己的下身练成“小墩子”

对于想减肥塑形的朋友来说，由于水自身的浮力，在水中做跑跳运动是可以的，但就我个人的经验，不建议您在陆上进行太多的跑跳运动，因为地面的引力作用，长期不当的跳跃动作，可造成腿部关节和脊柱骨骼的老损，严重的可造成骨骼的变形，而且在陆上跑跳时，很容易使人的心率超过160次/分钟以上而达到“无氧域”，要知道无氧运动对减肥是没有什么用处的，还有可能使您的肌肉线条越练越粗壮。

相信自己，您的身体是可塑的！

女性健康的外表和形体美，往往给人以魅力，给自己带来良好的开端、无限的成功机会，让生活、工作、学习在一个轻松愉快、充满希望的心境中。

对于众多的现代女性而言，机体的健康、匀称的体态、富有弹性而光泽的肌肤、乌黑柔顺的秀发、高雅自洁的气质都是其外表美的体现。其中曲线、形态、肌肤这几个女性的基本要素均是可塑的。水中健身操以其健身环境的特殊性 & 健身形式的独特性，极大地满足了塑造形体美的全方位需求。

据统计数字表明，在美国参加健身活动的女性群体中有绝大多数的人选择水上健身作为自己平时的健身方式。同样在欧洲水上健身也早已成为了年轻女子最喜欢的健身活动。女性的外表形体美有相当程度取决于后天的活动、生活方式和方法。遗传是相对的，适应变异是绝对的。

在下面的章节中我将向您介绍一些针对不同需求人士、可有效塑造身体各部分曲线的塑形方法。为了方便大家的练习，特在此安排了水中和陆上的对照图和运动量，以方便大家在不同环境中的训练。

想瘦哪里就瘦哪里

在我成立水中健身俱乐部之后，接待过各种类型的女性会员，她们的身体条件和要求都各有千秋，当然要求减肥的人还是占大多数的。

其实，有不少人的体形并不一定真的肥胖，有的人上身很漂亮，可臀部和下肢却很粗壮；有的人很瘦，可小肚子上的脂肪却很多；还有的人拥有两条与身体极不协调的手臂。

很显然，对于她们来说，局部的塑型要比降低体重更为重要。看着街上来来往往的人群，其实真的很肥胖的人并不是占大多数的，而身材不均称的人倒真是比比皆是。对于这个问题，除了先天遗传因素之外，与个人的饮食和生活习惯也有很大的关系。

解决这个问题，其实并不难，首先您应知道，不论是进行哪一块肌肉的运动，都是全身耗氧的，并不是您练了哪块肌肉就只有哪块肌肉在消耗能量，但是，有针对性的局部运动可以锻炼您参加运动的这块肌肉，使这部分的脂肪转换成肌肉，并使其更为有形。

只要您掌握了正确、健康的饮食方法和具有针对性的运动手段，您的局部塑型就一定会取得令您满意的效果。下面我就向大家介绍一套行之有效的女子形体塑造操，赶快行动起来，定能做到想瘦哪里就瘦哪里哦！