

淳氧纤体 瑜伽拉提

KiKi's Yogalates

随书附赠
KiKi's Yogalates
60分钟完整教学VCD

张淳淳 著

亚洲塑身天后带来瘦身
新概念!

有氧 + 瑜伽 + 普拉提 =
新美人运动

少女瑜伽斜板操 熟女椅子拉提操
瑜伽纤体运动 效果百分百
拳击有氧 A to Z 在家也能痛快飙汗
妙龄美眉 vs 熟龄美女 纤体大作战

瘦身冲刺 淳氧POB计划

Start!
BURN
FAT

APOTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

A woman with dark hair tied in a bun, wearing a white tank top and white pants with black stripes, is captured in a dynamic yoga pose. She is leaning forward with one leg extended back and arms reaching out, set against a plain, light-colored background.

淳氧纤体瑜伽拉提
kiki's Yoqaiates

张淳淳 著

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号 1209708

图书在版编目(CIP)数据

淳氧纤体瑜伽拉提/张淳淳著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5337-4803-6

I. ①淳… II. ①张… III. ①女性-瑜伽术-减肥
IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170101 号

项目合作: 锐拓传媒 Copyright@rightol. com

淳氧纤体瑜伽拉提

张淳淳 著

出版人: 黄和平 选题策划: 黄 轩 责任编辑: 黄 轩
责任校对: 盛 东 责任印制: 廖小青 装帧设计: 朱 婧 解晓蔓
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)3418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

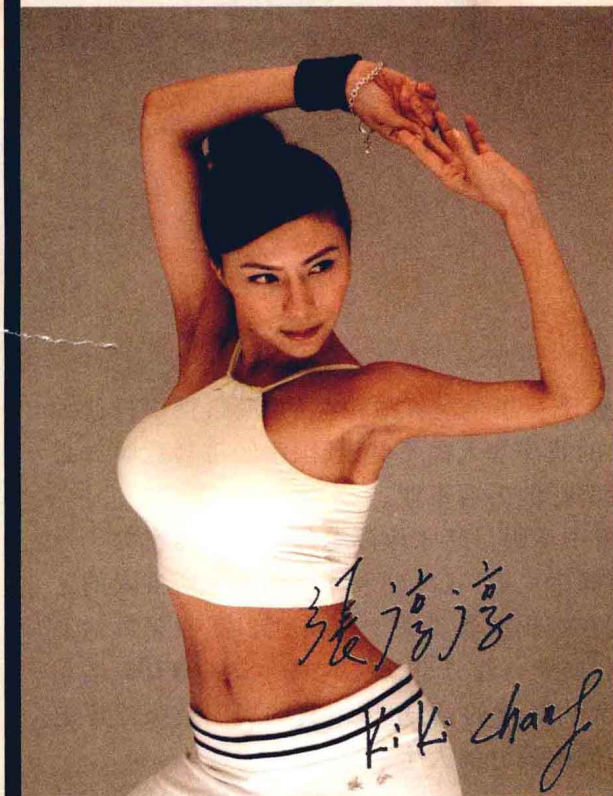
开本: 710×1010 1/16 印张: 9.5 字数: 136 千
版次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4803-6

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

淳淳老师的话



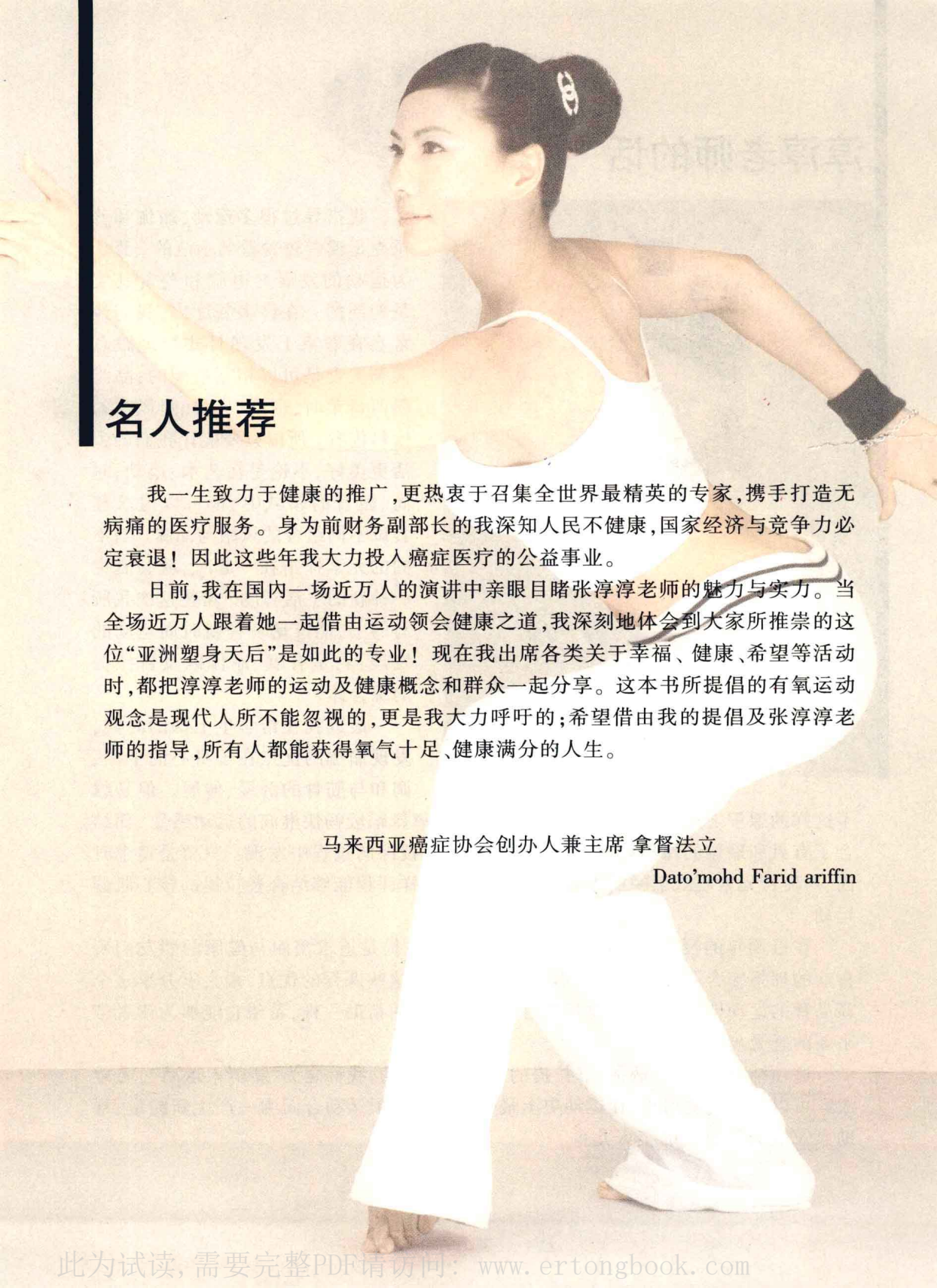
我指导过很多运动,瑜伽和普拉提是读者较少看到示范的。我认为运动的发展与电脑和美食其实是相同的。在许多餐厅内,我们经常会发现餐桌上发现日式料理跟意大利美食是可以相互搭配的;品尝墨西哥菜时,也可以用加州风味的饮料佐餐。所以只要能让我们的生活更美好,不论是在艺术、运动、时尚、教育的领域中,都可以追求和尝试不同组合的风格与品味。当不同的元素撞击在一起时,就会诞生一种新的生活态度。希望这次我所写的书,能推动一种新时尚运动的发展:它是有氧、瑜伽以及普拉提的综合体。

最近我在帮学生上课的时候,发现瑜伽的优点在于身心的平衡、调和与筋骨的舒缓、伸展。但是教

了这样的课程之后,学生们却又渴望拥有如有氧舞蹈般畅快淋漓的运动感受。而结合了有氧和瑜伽的课程之后,我经常在讲演及授课的过程中发现:只要是追求时尚、对流行元素嗅觉敏锐的人,都会很希望这两样课程能够结合普拉提的核心肌群运动。

在近两年的授课中,我发现有氧、瑜伽、普拉提是追求美丽与健康的朋友们所喜欢的理想综合课程。所以在本书中,我结合了这些课程的优点,跟大家分享这个新品种的运动课程,如同科技日新月异带给人类的帮助一样,希望它能够为读者带来新的感受与助益。

这项结合了有氧、瑜伽、普拉提的三效合一运动,我称之为“新美人运动”。希望大家可以跟着这套课程,让运动史上最受推崇的三项运动合而为一产生新能量,帮助大家成为新时代的美人儿!



名人推荐

我一生致力于健康的推广,更热衷于召集全世界最精英的专家,携手打造无病痛的医疗服务。身为前财务副部长的我深知人民不健康,国家经济与竞争力必定衰退!因此这些年我大力投入癌症医疗的公益事业。

日前,我在国内一场近万人的演讲中亲眼目睹张淳淳老师的魅力与实力。当全场近万人跟着她一起借由运动领会健康之道,我深刻地体会到大家所推崇的这位“亚洲塑身天后”是如此的专业!现在我出席各类关于幸福、健康、希望等活动时,都把淳淳老师的运动及健康概念和群众一起分享。这本书所提倡的有氧运动观念是现代人所不能忽视的,更是我大力呼吁的;希望借由我的提倡及张淳淳老师的指导,所有人都能获得氧气十足、健康满分的人生。

马来西亚癌症协会创办人兼主席 拿督法立

Dato'mohd Farid ariffin

Contents 目录

淳淳老师的话

Part 1 introduction

妙龄美女 V.S 熟龄美女 纤体大作战 **2**

- 1-1 妙龄美女的烦恼——婴儿肥 3
- 1-2 熟龄美女的梦魇——身材走样 11

Part 2 beauty declaration

我的美丽宣言:美体塑型观念、方法大公开 **22**

- 2-1 美体改造计划白皮书 23
- 2-2 POB 计划:打造淳氧纤体美女 29
- 2-3 随时随地有氧一下:淳氧纤体伸展运动 32

Part 3 Aerobic

少女、熟女一起来,拳击有氧飙汗瘦身! **60**

- 3-1 居家健身房,一坪就搞定! 61
- 3-2 淳氧纤体拳击有氧 A to Z 70

Part 4 Work for Girls

妙龄美女瑜伽拉提斜板操,摆脱肉肉 Baby Fat **93**

- 4-1 你是健康窈窕美眉吗? 94
- 4-2 妙龄美女瑜伽拉提斜板操 96

Part 5 Workout for Women

熟龄美女瑜伽拉提椅子操,重塑窈窕好身材 **118**

- 5-1 你是胖妈还是辣妈? 119
- 5-2 熟龄美女瑜伽拉提椅子操 121

Part

1

introduction



妙龄美女 V.S 熟龄美女 纤体大作战

When girls meet women

1-1 妙龄美女的烦恼——婴儿肥

1-2 熟龄美女的梦魇——身材走样

淳淳
小语

《知己知彼百战百胜——认识肥胖成因才能真正对症下药！

经过几年在生活和工作中不间断地观察，淳淳老师发现：当都市人的生活越来越便捷、快速，但有益身心的生活方式却没有提升多少。在顾及自己的“门面”和健康上，人们似乎格外留意相关健康生活的信息与报道。因为“供”“需”两者绝对是相辅相成的，无论是书店里的健康医疗或美容类书籍、广播电视的健康美容节目，或是林立于是大街小巷的健身中心及养身美容院、有机食材料理店等，甚至是给人“让你的外观焕然一新”美梦的整形诊所，都有快速成长与锐增的趋势呢！

但是对这些不断增加、铺天盖地的健康瘦身和美容资讯，连淳淳老师都觉得有些眼花缭乱了，更何况是那些对相关领域没有时间好好研究，也没有机会借由适当渠道学习的朋友们，一定更感到无所适从，不知道听从哪些信息才正确、保险。

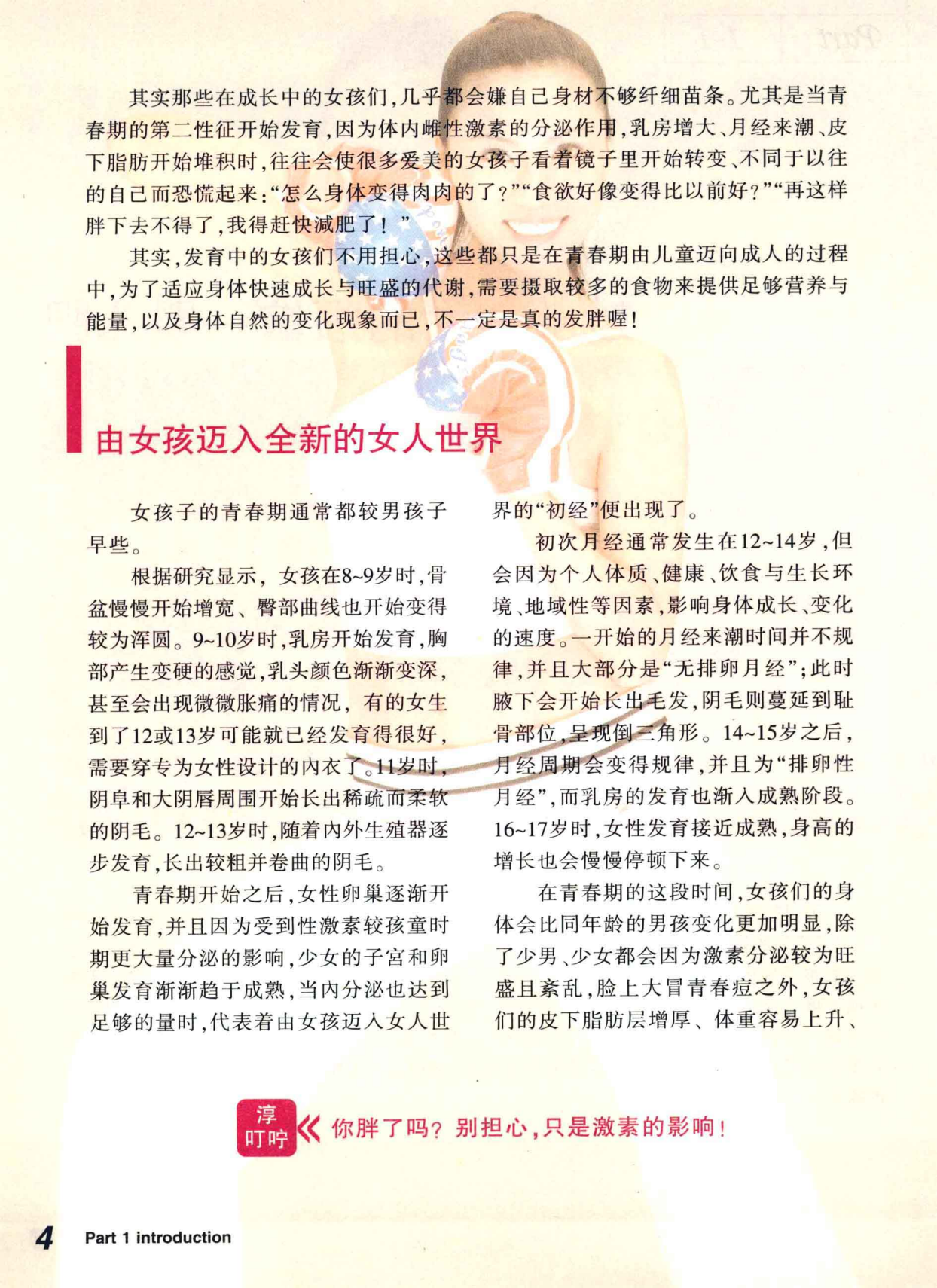
姑且不论资讯来源的正确与否，或是你已经实践了多少次、又失败了几次，如果你已经开始对自己的身体健康和形体产生担忧，开始想要搜集各方资料并且付诸行动时，淳淳老师要先很高兴地为你鼓掌并且恭喜你。因为只要有这样的想法和行动力，就代表你对自我的身体健康和美丽有正面而积极的态度，只要谨慎选择适合自己的正确方式，调整更为健康的观念和习惯，那么你离健康又美丽的全新人生就指日可待啦！



妙龄美女的烦恼——婴儿肥

The great anxiety of girls: Baby Fat

今天是妙妙17岁的生日,宠爱小孩的爸爸特地到妙妙一直很喜爱的烘焙店里买了水果蛋糕,厨艺高超的妈妈准备了一大桌美味的菜肴,一家人准备好好利用过生日的机会,想在女儿长大后难得的相聚时光中好好欢乐一下,但妙妙不管是蛋糕或晚饭连一口都不愿意碰,嘟着小嘴直嚷:“我太胖了,不能吃这些啦!”连大学毕业不久在外贸公司上班的姐姐玲玲也忍不住附和着:“对啊!我现在也都吃代餐,不然身上肉肉的穿起套装丑死了!”望着两个明明看不出有多胖的可爱女儿,一天到晚嚷嚷着要节食减肥,搞得整天无精打采的,心疼的爸妈只能无奈地摇头……



其实那些在成长中的女孩们,几乎都会嫌自己身材不够纤细苗条。尤其是当青春期的第二性征开始发育,因为体内雌性激素的分泌作用,乳房增大、月经来潮、皮下脂肪开始堆积时,往往会使很多爱美的女孩子看着镜子里开始转变、不同于以往的自己而恐慌起来:“怎么身体变得肉肉的了?”“食欲好像变得比以前好?”“再这样胖下去不得了,我得赶快减肥了!”

其实,发育中的女孩们不用担心,这些都只是在青春期由儿童迈向成人的过程中,为了适应身体快速成长与旺盛的代谢,需要摄取较多的食物来提供足够营养与能量,以及身体自然的变化现象而已,不一定是真的发胖喔!

由女孩迈入全新的女人世界

女孩子的青春期通常都较男孩子早些。

根据研究显示,女孩在8~9岁时,骨盆慢慢开始增宽、臀部曲线也开始变得较为浑圆。9~10岁时,乳房开始发育,胸部产生变硬的感觉,乳头颜色渐渐变深,甚至会出现微微胀痛的情况,有的女生到了12或13岁可能就已经发育得很好,需要穿专为女性设计的内衣了。11岁时,阴阜和大阴唇周围开始长出稀疏而柔软的阴毛。12~13岁时,随着内外生殖器逐步发育,长出较粗并卷曲的阴毛。

青春期开始之后,女性卵巢逐渐开始发育,并且因为受到性激素较孩童时期更大量分泌的影响,少女的子宫和卵巢发育渐渐趋于成熟,当内分泌也达到足够的量时,代表着由女孩迈入女人世

界的“初经”便出现了。

初次月经通常发生在12~14岁,但会因为个人体质、健康、饮食与生长环境、地域性等因素,影响身体成长、变化的速度。一开始的月经来潮时间并不规律,并且大部分是“无排卵月经”;此时腋下会开始长出毛发,阴毛则蔓延到耻骨部位,呈现倒三角形。14~15岁之后,月经周期会变得规律,并且为“排卵性月经”,而乳房的发育也渐入成熟阶段。16~17岁时,女性发育接近成熟,身高的增长也会慢慢停顿下来。

在青春期的这段时间,女孩们的身体会比同年龄的男孩变化更加明显,除了少男、少女都会因为激素分泌较为旺盛且紊乱,脸上大冒青春痘之外,女孩们的皮下脂肪层增厚、体重容易上升、

淳
叮咛

《你胖了吗?别担心,只是激素的影响!



胸围和臀围都会增大,这些微妙的变化都是女性身体为了未来生育下一代而开始做准备的改变。所以一开始你可能会因为这些转变感到不习惯,甚至觉得行

动变得不便、笨手笨脚的,但是只要身心调适得当,过一段时间就会习惯并且享受成长的喜悦喔!

营养失衡、运动不足,造就Baby Fat!

现代人的家庭生活结构跟以前真的大不相同了,不只是社会上人际间交往的频繁,就连自家人也可能常因为工作、子女的课业繁忙,大幅减少了自己烹煮料理与在家用餐的习惯,增加了“外食”的概率,再加上近年来饮食大量西化,使得发育中的青少年在饮食上很容易不小心摄取过量,导致营养失衡、身材肥胖。

据统计,一个初中学生每周在外用餐的概率竟高达3~5次,而且在选择食物上年轻人大多以高油脂、高热量、低纤维的“快餐”食物为主。这样的饮食习惯与维持健美身材和体重所需注意的均衡健康饮食要求是完全背道而驰的!

另外,青少年大多偏好饮用含有大量糖分的汽水、可乐或柠檬茶等饮品,却不喜欢饮用水、牛奶与天然果汁等较健康、有营养的饮料。而在学者多年的

研究中发现,含糖饮料与肥胖有绝对密切的关系。在美国进行的一项针对全球含糖饮料与儿童、青少年肥胖的长期研究中就发现,如果一天多喝一罐含糖饮料,儿童及青少年的肥胖概率就会增加60%,很惊人吧!

青少年体重过胖的原因,除了外食过多、营养不均衡以外,与运动不足也有很大的关系。在面对学校里众多繁杂的学习科目、升学压力之下,便利的电脑、网路成为日常生活不可或缺的帮手,但许多学生平时不是上网找资料、写报告,就是将娱乐时间都拿来打电脑游戏、上线聊天了,真正出去活动的时间少之又少,久坐电脑前不但对生长和发育不利,吃下去的热量更是多过身体消耗能量的速度和需求,脂肪自然日积月累,也就难逃婴儿肥转变成真正肥胖的下场啦!

淳
叮咛

《窈窕美眉注意,小时候看起来胖,可能是真的肥胖!

要窈窕,更要健康

一项针对初中生的调查研究显示:女性随着年龄增加,对自己的体型和体重也就愈不满意。而2000年台北市女权会的调查也发现,20岁以下的年轻女孩大都是为了“增加吸引力”“无法忍受自己的身材”而减肥。随着现代社会里孩子的成长日趋早熟,在意自己的外表、身材的年龄层似乎也急速向年轻化方向延伸。

虽然对于体重的要求并不需要矫枉过正,但不论体态外观的美丑,光就肥胖所引起的健康问题而言,帮助自己维持良好的体重及体能状况还是非常重要的。统计报告指出,国内至少有10%~16%的初中学生体重过重,而国内众多的心血管疾病患者,多半是在青少年时期就因为肥胖而埋下了危险因子,这些显示近年来慢性疾病逐渐年轻化的趋势与肥胖有相当大的关联。

青春期的少女们因为受到激素的影响,身材外观迅速地转变着,但这并不意味着长高以外还要长胖,生活和饮食习惯不良才是绝大多数少女甩不掉

“婴儿肥”的重要原因。在不注意控制热量、油脂品质和缺少正确瘦身观念的情况下,体重自然节节上升;同时青少年情绪的不稳定性,加上生理或心理的压力,更容易造成营养失调,这些都是不得不注意的现象。

但换个角度想,其实少女们可以好好利用这段时期身体的快速代谢,以均衡饮食为原则,避免含糖饮料、零食、速食、夜宵等垃圾食物,并且以运动来消耗身体多余的热量。青春期不管男生、女生,肺活量的增加都特别明显,所以可在平时适当进行有氧练习。以青春期的女孩为例,可以从事像布兰妮热爱的舞蹈、小S大力推广的国标舞或是让你享受微风吹拂脸庞的户外骑车等趣味性较强的运动;或进行游泳、骑自行车之类的放松性练习,不但对心肺功能是很好的调节方法,更能消除多余热量,改善身体的协调性,进而自然达到匀称体型,使身体更加受益。本书及所附VCD中介绍的方法可以陪你快乐并均衡地运动,您可要善加利用喔!

淳
叮咛

《 不想有Baby Fat? 妥善利用新陈代谢快速时期,多运动就对了!

别对自己没信心,丑小鸭也能变白天鹅

我在许多与读者接触的机会中,也遇到过许多小小年纪就对自己身材感到烦恼的小朋友,甚至还有初中小女生问过我要怎么才能消除“蝴蝶袖”呢。虽然我深知“爱美是女人的天性”的道理,自己本身也对身材和外型有一定程度的重视,但是对于这些年纪轻轻就因为自己的外型感到自卑不安的小女生,我真的感到很心痛!

成长应该是一次充满惊喜的探索、令人雀跃的过程,不仅是身体、人际与情感关系的转变,对自我与周围世界的认识、知识的学习等,这些对青春少女而言都相当新奇,每个人只有一次机会

去体验这样的过程,如果成长中的女孩们因为在意外型、体重等原因模糊了重点,不能尽情享受成长的喜悦,那真的是一件教人扼腕的事情!

不过身为过来人的淳淳老师,也能了解成长中的女孩所要经历的许多压力,发育较早的女生被嘲笑成“波霸奶茶”,发育较迟的又会被戏称为“洗衣板”;稍微丰腴一点叫“肥”,瘦了一点又说是“营养不良”……似乎不管怎么样,她们总是容易被贴上一些负面评价的标签,这也让本身就不是很有自信的女孩们,不知不觉就学会以挑剔的眼光评价、看待自己。

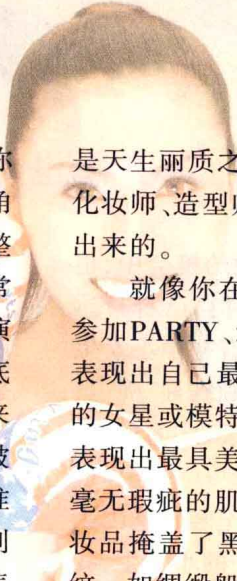
淳
叮咛

《 尴尬的发育期,别忘了享受成长的喜悦!

看清楚媒体塑造的美丽假象

有许多女性会深陷美丽神话的陷阱而不可自拔,这跟媒体广告绝对有很大的关系。根据美国知名杂志《People》所做的一项调查,18岁左右的女性中就有37%表示:电视、电影塑造的女性完美形象让她们对自己的身体和外

形有极大的不安全感。再看看现在国内盛行的名模风、韩剧,不管是电视、报纸、杂志等媒体,放眼望去都是看起来纤细苗条、五官标致的美女明星、模特,连成年女性都趋之若鹜了,何况心思更为单纯、常常单向思考的年轻女孩呢!



以电视节目和电影为例,聪明的你不难察觉,绝大多数受欢迎的女性角色,都是远低于标准体重、甚至动过整形手术的“美女”(当然整形这部分通常是没有承认的);而身型较胖的女演员总被塑造成笨拙或搞笑的角色,彻底扭曲了一件事实:女性体型、外观本来就会有很大的差异,而“美”的标准也被窄化到极小的范围。偏偏这样的高标准与信息俯拾皆是,好像努力改善以达到那样的“完美标准”就是珍爱自己的表现与责任。

当然我也听过很多女生问:“如果电视或杂志上那些女明星都可以让自己的身材这么纤细、外形这么亮眼,为什么我就没办法做到?”这里淳淳老师不得不提醒大家,我们在媒体上看到的可不是完全未经修饰的东西哦!出现在报纸杂志上的明星和模特,其实都经过了很多加工,她们的完美外型除了少数

是天生丽质之外,有太多的成分是经过化妆师、造型师、发型师、摄影师等创造出来的。

就像你在学校里、职场上,或是去参加PARTY、约会一样,一定都会尽量表现出自己最好的那一面,而在镜头下的女星或模特们,当然也都会用尽全力表现出最具美感的自己。粉嫩而看起来毫无瑕疵的肌肤底下,或多或少会被化妆品掩盖了黑眼圈、痤疮、雀斑与小细纹;如绸缎般充满光泽的美丽秀发,是抹了许多美发用品、经过了几个小时的精心吹整;拍照时打了多少的灯光和摄影师加强的特殊效果、拍了各式各样的镜头,最后才能仔细选出最令人满意的一张照片。而最后呈现在消费者眼前的,往往还经过几乎无所不能的电脑软件的修饰,而明星们在拍电影时还可以用替身呢!

淳
叮咛

《 明星们真的“完美”吗? 做出自己的风格才最美丽!

家庭教育——爱、接纳与支持

虽然面对充斥于生活周遭的媒体信息所给予的“美丽概念”，我们没有能力去做什么改变，但是在孩子的成长过程中，父母和老师们可以为孩子担任“守门员”“聆听者”与“支持者”的重要角色。因为当大环境的不真实信

息越多，家长就更需要负起引导的责任，让孩子不但有机会接触到正确观念，更可以因为值得信任的家人、长辈们的支持与接纳，转而对自身有更多的正面想法和期待。

淳
叮

父母们要随时传达“以她为傲、她永远是独一无二”的信息，因为“爱”才是青春期少女们建立信心的关键！

◎信息守门员

面对各式各样五花八门的爆炸性资讯，父母和老师可不能再以传统“不听、不看、不说”的教育方式来引导孩子了。相反地，置身于习惯以精巧形象包装与营销的当前社会，现代父母必须自己先了解这些常见的商业手法与虚实状况，当孩子在观看接收这些与外形、身体有关的媒体信息时，陪着孩子一起讨论与分析，帮助他们拆穿假象，培养分辨真假信息的能力。

◎聆听与支持

当孩子对自己的外形感到失望与自卑时，如果父母光是站在高处，不认同孩子的想法和感受，或是因为心疼孩子过度节食瘦身而一味责怪与限制，反而会让已经敏感受伤的孩子更加感到

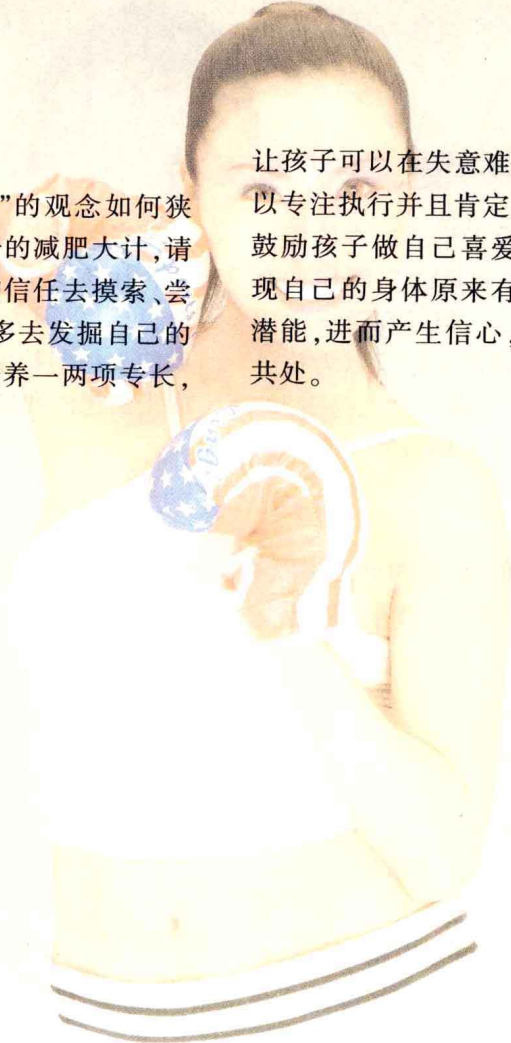
孤单无助；对于孩子的身心状态，家长也会更不得其门而入，甚至感到心灰意冷，认为自己无能为力。

所以最好的方式就是聆听、接纳与支持、陪伴，同步分担孩子的忧虑和困扰，在合理的范围内，共同协调出可行的方法，并且为孩子的瘦身计划做出一些适当的改变，父母所希望传达的正确观念也才能被孩子所接受、吸收。例如强调成长发育时期营养务必均衡，但是可以在做菜时减少易肥胖物质的分量；允许晚餐少食淀粉和油脂；添购运动用品如跳绳、自行车，或是安排时间一起做些瑜伽、普拉提、散步、慢跑等运动，让孩子能利用正确的观念与方法，为自己建立一套健康塑形计划，养成习惯之后更是一生受用无穷呢！

◎信心培养

不管孩子对于“美”的观念如何狭隘，或是阻止不了孩子的减肥大计，请给予他们更多的时间和信任去摸索、尝试与成长，并且让孩子多去发掘自己的优点与独特性。例如培养一两项专长，

让孩子可以在失意难过时，还有一些可以专注执行并且肯定自己的事情；或是鼓励孩子做自己喜爱的运动，让她发现自己的身体原来有那么多未开发的潜能，进而产生信心，愿意与身体和平共处。





熟龄美女的梦魇——身材走样

The worst nightmare of women: out of shape

自从大学毕业后找到第一份工作起,今年已经是May在公司任职的第十年了,年纪不大但已是资深部门主管的她,每天工作几乎超过12个小时,不管是工作能力或待人处事都很令人称赞。只是自从年过三十之后,May深深感到体力已经大不如前,以前工作结束后还可以和同事或好友出去喝酒、唱歌轻松一下;工作繁忙时,连续几天熬夜之后,周末补个觉马上又活蹦乱跳、精力无穷。可是现在下班之后,May累得只想回家洗澡、看电视和睡觉,根本没有体力和心情再去过什么夜生活了。更让她感到沮丧的是:更衣室里除了四季分隔的衣橱之外,还多了一个放置许多只能眼巴巴望着的美丽衣裳的衣柜,这都是以前身材玲珑有致的May花下大笔金钱购买的,可是现在日渐发福的“丰腴”体态却怎么也穿不上了! May开始怀念起自己“年轻”的时光,觉得越来越感受不到“成熟”的自信和欢愉……