

朱天明 主编

10分钟

看图减肥



上海科学技术文献出版社

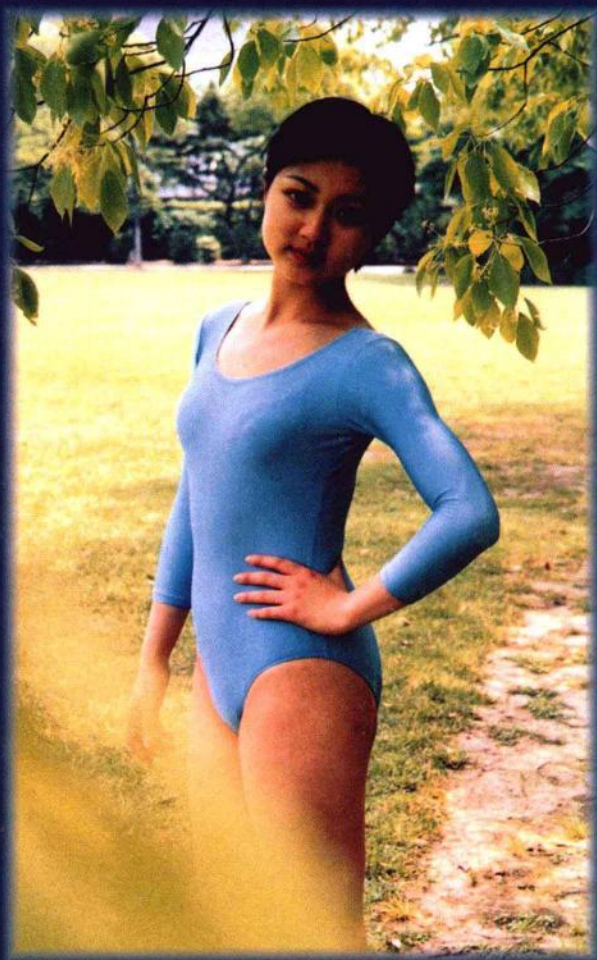
朱天明主编

10

分钟看图减肥

10 分钟 看图减肥

Chengxi Gongzuoshi



10 FENZHONG KANTU JIANFEI

上海科学技术文献出版社

10 分钟看图减肥

朱天明 主 编

饶颂琳 副主编

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 6

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1—10,000

ISBN 7-5439-1011-X/R · 281

定 价：32.00 元

《科技新书目》414-317

创意策划

朱琳珺

艺术摄影/朱天明

造型示范/饶颂琳

图解文字/曹庆婕

宗德宝

白 燕

装帧设计/朱天明

美的格言

只有美才能征服我们，我们只受美的支配。

——纪伯伦

每一代的美都是而且也应该是为那一代而存在：它毫不破坏和谐，毫不违反那一代的美的要求；当美与那一代一同消逝的时候，再下一代就将会有它自己的美，新的美。

——车尔尼雪夫斯基

自然美是一个美的事物，艺术的美是一个事物美的表现。

——康德

只有美才能使全世界幸福，谁要是受到美的魔力的诱惑，他就会忘掉自己的局限。

——席勒

一个美人的雕塑，如果缺乏内在的性格，它就会令人想起尸体来。

——巴尔扎克

梦幻成真话减肥(代序)

有一个俊美的身姿,永远是爱美的永恒追求。年轻的姑娘、小伙常常为日渐“丰满”的体形发愁,有些人因为肥胖而轻生。人到中年、老年更把肥胖视为虎狼,因为肥胖是直接或间接影响健康的源泉,高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病以及乳腺癌、子宫内膜癌都有肥胖的影子。

肥胖,已成为现代社会中的一大“公害”,消除肥胖已刻不容缓,减肥运动正成为一个安全、行之有效的健美理念。

曾被姑娘推崇的美国著名影星简·方达,她那优美的身姿,就是运动的结果。年轻时的简·方达,体形相当肥胖,为了保持有一个匀称的身材,塑造更美的银幕形象,她采用了节食、服兴奋剂、不睡觉、服利尿剂排除体内水份等,都收效甚微。最后还是运动还她青春健美,她创造的健美操曾经风靡世界。

我们常说生命在于运动,运动创造出美的身姿。无疑肥胖的其中原因之一,就是“少动”,所以,“动”是减肥的重要手段。

经科学工作者对 350 例肥胖者进行研究,发现 67.5 % 的人平日活动很少。一些年轻的学生在上体育课时,大部分的时间是站着不动或只做轻微的运动,而健康体重的学生,往往是活跃在运动场上的健儿。从饮食方面观察结果,肥胖者的摄食量并不比健康体重学生大。从而表明,身体肥胖的主要原因还是缺乏体育锻炼。

我们算一笔简单的帐。要想从肥胖的身体减掉 0.5 公斤脂肪,那么就必须额外增加消耗 3855 焦耳的热量。在每天摄食量不变的情况下,增加慢跑 30 分钟,大约可消耗 300 焦耳的热量。日积月累,一个月可多消耗 9000 焦耳,一

年下来可就是 108000 焦耳,也就是说可去除脂肪足有 14 公斤之多。那时的你,一定会对运动减肥更有信心。反之不运动,那么每天 30 分钟的慢跑则成为你增加体重的盈余,每天 300 焦耳的热量将为你增添一年后 14 公斤脂肪的“风采”。

如果你是一个坚强者,对美的追求更为迫切,那么减肥的节奏,可随着增大运动量更有收获。除了每天正常慢跑 30 分钟外,再增加仰卧起坐、俯卧撑、健美操、呼拉圈等运动,只需 30 分钟,大约还可多消耗 200 焦耳热量,一年下来可多消耗 72000 焦耳,体重可下降 23 公斤;适量的控制饮食(不改变原运动量),如果 100 克米饭或馒头所含的热量约各为 350 焦耳,只要每天少食 100 克,就相当多消耗热量 350 焦耳。

不过作为科学的减肥,不能操之过急,过快的减肥对身体不利。持之以恒,逐步深入,将会获得很好的效果。

因为科学的运动减肥,要有长期的信心,决不是时紧时松的弹性减肥。时而一阵子锻炼,一阵子节食。一阵子后又松懈下来,即不锻炼,也不节食,狂食狂饮,原先降下来的体重又忽忽地窜了上去。这种体重上下起伏与运动减肥时紧时松直接有关,对健康而言,危害甚大。

美国耶鲁大学专门研究体重的专家海利·布劳内尔说道:体重起伏不定给身体带来危害,跟干脆不减肥让身体保持肥胖一样,都会使死亡率升高一倍。可以这样说,当人的体重波动超过 11 公斤的时候,其死亡的机率比吸毒的瘾君子还要高。

其死亡的根本原因：1. 增加患冠心病的机率。研究表明，体重起落较大的人比体重变化较小的人患冠心病的机率大 2 倍。2. 血胆固醇、血压及血糖的指标，由于体重的起落升高，比体重降低前更高。

研究还表明，当人的体重减少 20 %，患冠心病的机率将减少 20 %；但体重若增加 10 %，患冠心病的机率反增加 30 %。通俗地讲，原你的体重 80 公斤，减肥运动后去掉 8 公斤（10 %），后来未坚持，又恢复到 80 公斤。表面上还是原来的体重，但根本上算一下，你患冠心病的机率又增加了 10 %。另外新增加的脂肪易堆积在腹部，而减肥运动后的脂肪往往是全身的。这样积聚在腹部的脂肪增多后，会压迫隔肌，造成心肺功能下降，增加心脏病及糖尿病的机率。

所以，减肥运动要持之以恒，贵在坚持。《10 分钟看图减肥》，将告诉你许多有效的减肥运动锻炼方法，减肥者可根据自身需要，选择若干运动项目，达到减肥健美之目的。

朱天明
一九九六年秋於白云阁

目录

美的格言	1
------------	---

纪伯伦 车尔尼雪夫斯基 康德 席勒 巴尔扎克

梦幻成真话减肥(代序)	4
-------------------	---

● 不要为你的体形烦恼,更不要对生活没有信心。动起来,让阳光、音乐伴随着你进入健美的世界。

健美轻松减肥徒手操	1
-----------------	---

跳跃运动 垫上运动 器械运动

● 女性的肥胖,失去了丰润和健美。其实,一套简易方便的减肥胶带操,将还你青春魅力。

丰润胸部减肥胶带操	5
-----------------	---

训练介绍 训练分解

● 当一个不健美的体形像阴影笼罩着你时,那世俗的眼光就像一把利剑直刺你的心。那种自卑必将激起你追求美的心灵。

矫正体形减肥健美操	11
-----------------	----

腹部运动 俯立上拉运动 俯立飞鸟运动 颈后部运动 颈侧部运动

● 美丽的舞姿,让人感到是视觉和美的享受。体形、音乐和美,组成了一曲青春恋歌。改善体形、追求美,将成为永恒的主题。

青春韵律减肥健身操	15
-----------------	----

热身运动 呼吸运动 头部运动 转头运动 肩部运动 转肩运动 胸部运动
转胸运动 腰部运动 转腰运动 髋部运动

- 由于肥胖,脂肪的积累把女性的形体变得不匀称。肥胖的臀围,更让女性害羞。

标准臀围减肥健美操 34

- 曾经梦中的幻想,不知何时才能实现?拥有一个美丽的体形,已经可以梦想成真;一项垫上运动,将把你带进美的世界。

垫上运动减肥健身操 38

坐撑体前屈运动 坐撑举腿运动 仰卧举腿运动 仰卧挺胸运动 仰卧起坐运动
仰卧挺髋运动 仰卧起转体运动 侧卧踢腿运动

- 当岁月像流星般地划过,心中的烦恼犹如秋天的落叶,无限的留恋,青春般的岁月。运动还您美的心愿,青春一定还会再现。

髋部大腿减肥健美操 46

侧蹲运动 体前屈运动 提踵运动 交替前上举运动 屈体侧平举运动

- 当自己的腰腹部粗起来的时候,一种恐惧与烦恼让人坐立不安。因为只有美,才是女性最大安慰,那种青春的甜蜜,就像一首梦之曲。

腰腹运动减肥健身操 49

体前屈运动 后摆腿运动 坐撑腿屈伸运动 前踢腿运动 转体运动 单腿运动

- 天鹅为什么这样优美,因为她有美丽洁白的羽毛和高傲的身躯。女性爱美,无疑离不开健美的体形。动起来,跳起来,转起来,青春更加美丽。

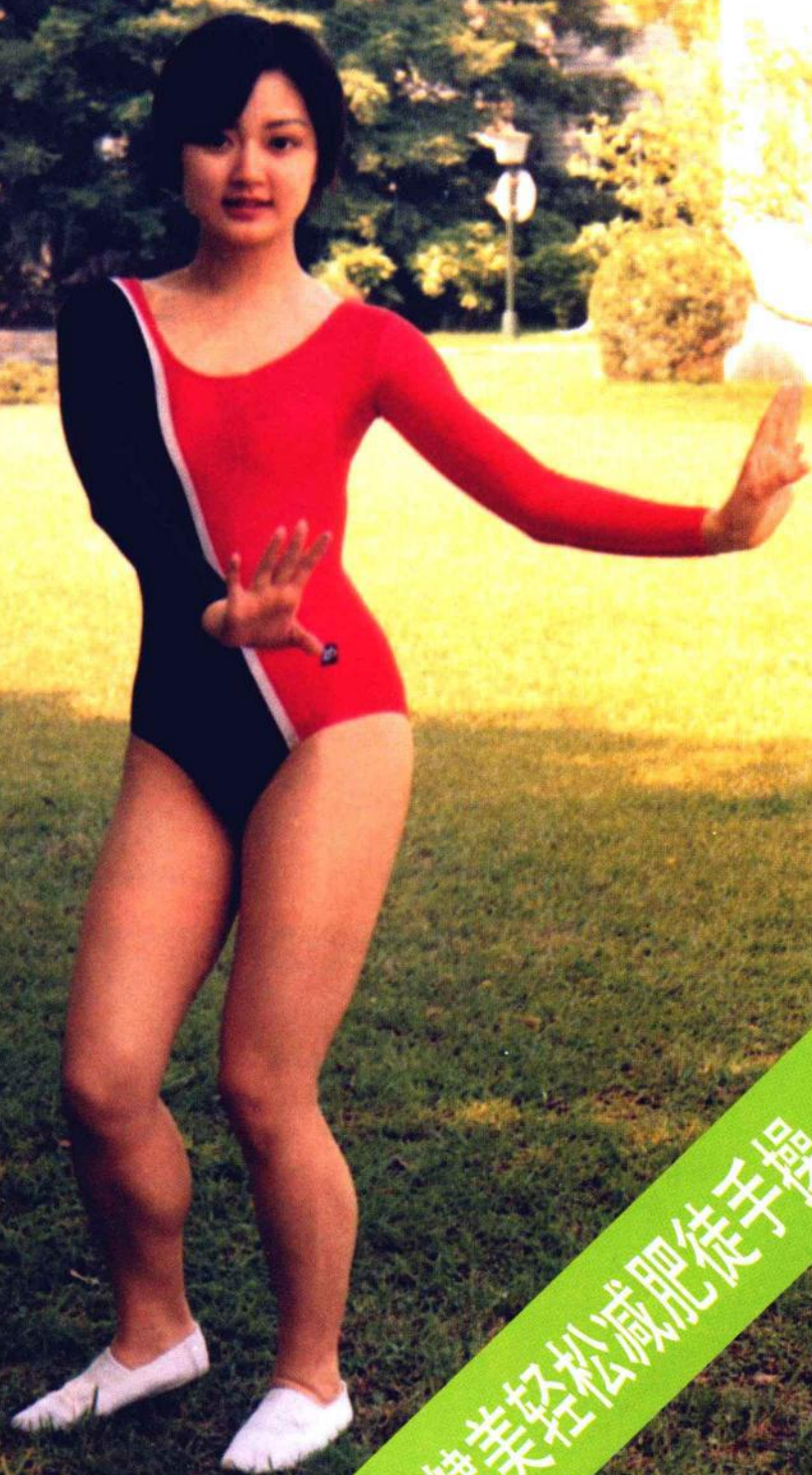
旋转跳跃减肥健美操 53

准备运动 头低仰运动 头绕环运动 提肩运动 转肩运动 屈体展胸运动 扩胸运动 腰侧转运动 腰绕环运动 转体运动 上肢运动 全身运动 顶髋运动 压腿运动 运膝运动 跑跳运动 整理运动

- 有一个健美的体形,将获得无数的注目礼。那是因为美永远是永恒的话题;世界之美离不开女性之美,她们为美增添了闪烁的光环。

静坐休闲减肥养身操 84

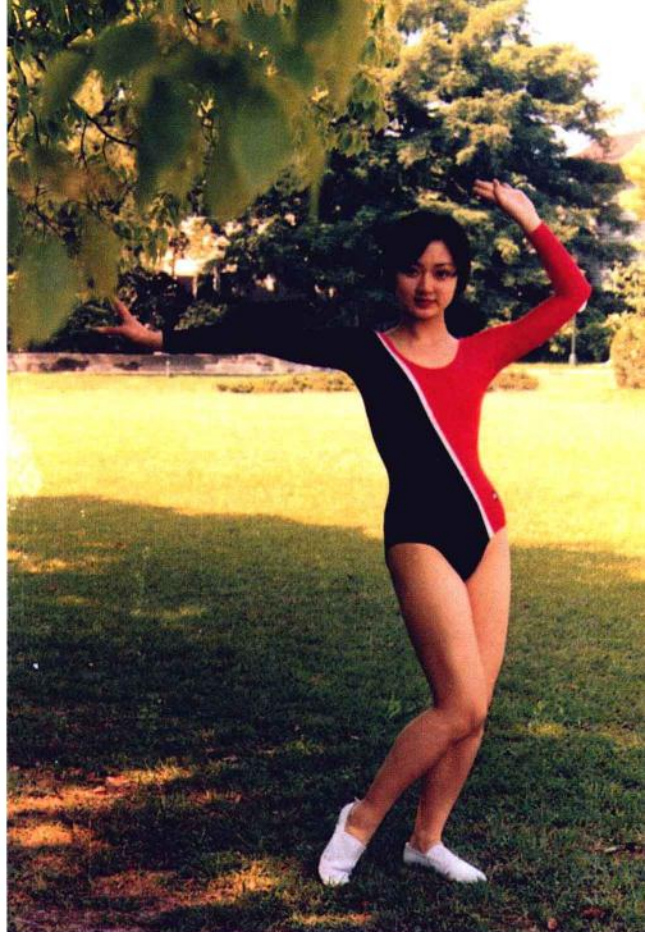
● 不要为你的体形烦恼，更不要对生活没有信心。动起来，让阳光、音乐伴随着你进入健美的世界。



健美轻松减肥徒手操

一、跳跃运动

▼准备活动后,双足跳起,在脚、腿与臀部向一侧扭转的同时,上体与两臂向另一侧扭转摆动。在跳起时注意足跟要离地,左右各扭跳为一次。两手在腰部水平摆动跳,轻松自然。扭转摆动连续跳上12—16次后,转为两臂在肩部水平摆动跳。

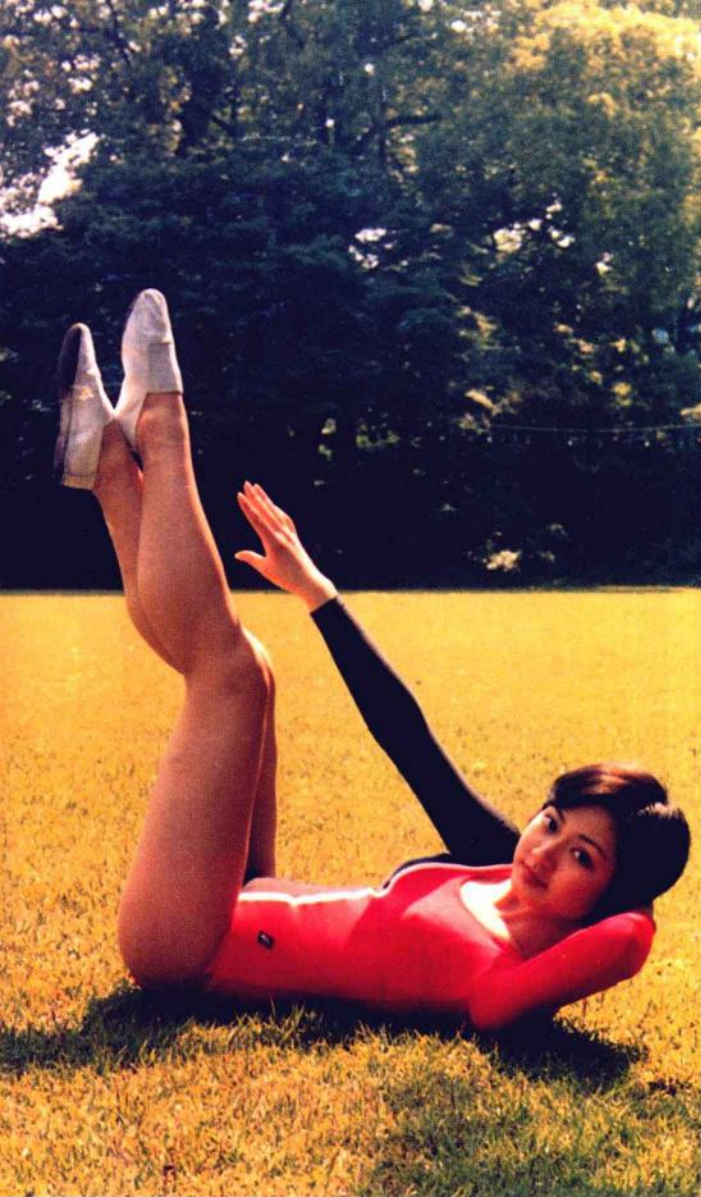


◀▲肩部摆动跳12—16次后,再转为一臂从水平位置轮流向头部摆动,同时变换双脚屈膝位置跳12—16次。

二、垫上运动

▼两手抱头仰卧,小腿交叉的同时,屈膝将大腿收进胸部,抬起与扭转上体,用左肘触右膝,还原后再以同样的动作作右肘触左膝。反复多次。



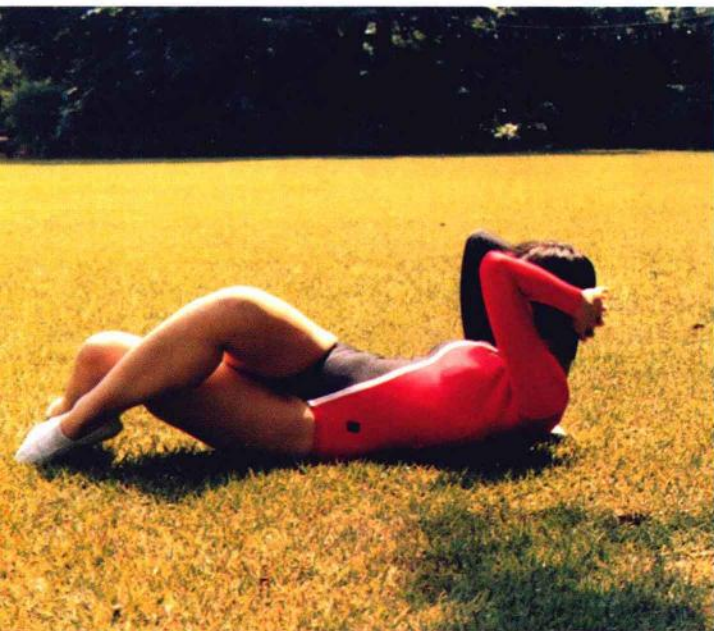


◀ 仰卧直腿上举,用右手触左足尖,再用左手触右足尖。刚开始做时,可能手触不到足尖,逐步靠近足尖。

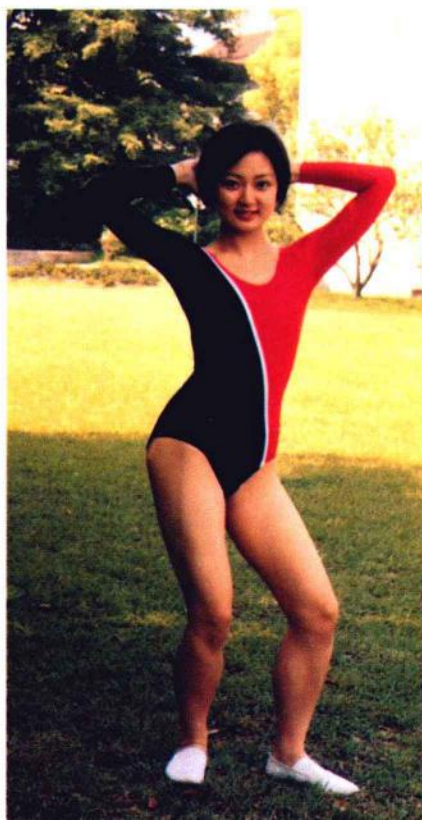
▼ 两手抱头屈膝仰卧,先一足搁在另一腿的膝上,屈上体以两肘触膝部后,稍伸上体,之后两腿交换再次两肘触膝为一次动作。同样,为增加动作难度,可以一时触另一侧腿的膝部。



▼ 两手抱头仰卧，两腿相交屈膝，在两膝摆向一侧的同时，上体向上抬起，之后，放低上体后向另一侧做同样的动作。注意，放低上体时要慢。也可以在两膝向右（左）侧摆的同时，右（左）臂尽量向上伸，抬起上体。



▼ 腰部挺直，稍屈膝站立，两手在头后抱一物件做向左与向右转体动作。



三、器械运动

▲ 可以寻找一重物，双手托住，腰部挺直，稍屈膝站立，做上体向左与向右的转体动作。一组重复 12—16 次，然后，再以正面向右侧来回转上体的方式做第二组，最后以正面向左侧来回转上体的方式做最后一组。

随着运动时间的增长，体力的提高，可以两臂向前平举的姿势转体，也可将手中的物件重量逐步增加至 2 公斤左右。

▼ 为增加动作的难度，还可以举另一腿的方式来做



● 女性的肥胖，失去了丰润和健美。其实，
一套简单易学的减肥胶带操，将还你青春魅
力。



丰润胸部减肥胶带操



一、训练介绍

橡胶带(俗称“橡皮筋”),是一种办公和家用小商品。其特有的弹力,可连接成为一种简易方便的健身减肥器。由于弹力可大小由之,所以能锻炼身体任何部位的肌肉,对肥胖的女性尤为适用,是女性去除脂肪、丰润胸部的减肥工具。

刚开始练时,宜隔天练一次,2—3个月后可每天整套练习。练前注意放松各部分肌肉,活动身体。

增强胸部肌肉,丰润女性胸部美。
增强背部肌肉,改善上体的姿态。
缩小肥胖腰身,还你青春强腹肌。
丰富两臂肌肉,弹性和力量象征。

二、训练分解

▲ 两足站立在胶带中间,胶带两头握在手中,两臂侧平举,要求胶带与人体的肩相平。随后做两手拉引胶带至体前交叉和还原动作,重复 12 次。

也可根据每个人的体力增减训练次数。



► 充分利用现有环境,也是胶带操训练的一大特点。把胶带穿过横跨的树枝,利用树枝的支点,两手紧握胶带的各自一端,通过右腿的上下摆动,足部踏住胶带,反复利用胶带的弹力,上下循环。达到去除腿部多余脂肪之目的。重复 12 次。



▲ 同样,也把胶带的支点,靠挂树枝,通过人体的反向臂力前后摆动,达到健胸丰润之目的。重复 14 次。

► 左右拉动。

作为胶带操,它的本身就是利用胶带的弹力,通过人体的不同站立位置和力量的选择,达到丰润健美。

▼ 胶带中间分腿站立,两臂自然下垂,两手握胶带两端。做上体向两侧弯动作,重复 20 次。

