

减肥宝典（十六）

王小朱 主编

目 录

哪些运动才能燃烧脂肪	1
运动减肥的四大误区	3
15 分钟简易减肥操	4
洗澡瘦身健康美丽	6
有氧减肥其实很简单	7
跳踢踏是一种欲望	12
秀身新体验:高温瑜伽	12
名人健身“秘诀”大探秘	14
午饭后能做哪些运动	17
让运动为肝脏减脂	19
年过 30 锻炼可防发胖	20
美女塑身操 123	21
女子运动短紧、性感性	22
健身房雕刻美臀曲线	27
壁球一个人的精彩	28
不利于减肥的 3 种运动	29
乳房健美速成班	30
精神焕发做晨操	33
早安小体操	34
女性腰、腹健美操	35
瘦身不瘦胸的健美操	36
美女何时喝咖啡	37
远离衰老美丽变身	38
坐椅健身简单有效	41
吃饱了饭再减肥	41
练就“水蜜桃”小翘臀	43
女孩臀部健美二十法	44

三围多少最“魔鬼”？	47
教您几招防腰痛	48
强身健体得益一生	49
“高龄”网虫健身要则	50
初练健美莫入误区	53
健身脱胎换骨的战斗	54
练瑜伽的重要提示	56
上班第一天的健身操	57
9 种最经济的瘦身法	58
美丽女人的纤腰梦想	59
傲人双峰顾我美丽	60
女性健身的三优势	62
雕塑你的手臂运动	64
20 岁应做什么运动？	65
健美训练三要素	66
体瘦者的健美方式	69
瑜珈健身 DIY	72
胸部保养二三事	73
胖者须做的检查	74
冬季健身小贴士	75
瑜珈疗背痛动作很简单	77
当心减肥减掉健康	78
新妈妈乳房保养秘籍	81
“轻体育”引领健身时尚	83
收紧你身体的“零件”	84
终极健身锦囊：吃	85
刷新你的健身方式	87
节日中的健身高招	88

青葱玉手与寒风的对话.....	89
“时尚魔女”定义新解.....	92
全方位透视美丽翘乳.....	94
踢出纤腿舞步.....	99
因为减肥迷上了网球.....	101
数字完美体形.....	102
给颈部松松绑.....	103
美体丝丝入扣.....	104
形销骨立与臃肿.....	105
丰胸何需吃药.....	106
练就健美肌肉.....	108
头脑体操变聪明.....	109
运动健身必备知识.....	111
现代流行的“S”型.....	116
冷风吹来的健身热浪.....	118
终极美丽黄金分割.....	120
三围的重点保养.....	121
冬天跳绳健身法.....	123
防治肩痛室内操.....	124
有氧柔水操助你减肥.....	125
寄情健身芭蕾.....	128
妩媚女人“S”型.....	129
30招简易健身运动.....	131
让僵硬的身体变柔软.....	133
忙于健身反而不健身.....	135
绳操塑造纤细双臂.....	138
拒绝肥肚体操.....	140
今天健身添营养了吗.....	140

哪些运动才能燃烧脂肪

所有运动都可燃烧卡路里，但到底那些运动才是燃烧脂肪的卡路里呢？答案是低度激烈的运动，如户外快走，快走的速度不至于让你太喘，而且可维持几个小时，这种运动燃烧的大部份都是脂肪。

中度激烈的运动，如标准的有氧运动班，通常可维持 1-2 个小时。这种运动你的肌肉会一半使用脂肪，一半使用肝醣。高度激烈的运动，如运动选手的竞赛，通常只能维持 30 分钟至 60 分钟。很明显的，如果要消除脂肪，我们应该做低度激烈到中度激烈的运动。

低度激烈运动

除了直接燃烧脂肪之外，它还有更有用的代谢效果。低度激烈运动其实也会燃烧一小部份葡萄糖，所以它会使你的血糖趋向正常值的最低值。低正常值的血糖可以降低你的胰岛素，这将会使脂肪细胞更能够释放脂肪酸，在你休息的时候提供你能量。所以低度激烈运动可以在你运动之后继续燃烧脂肪，这对于减肥者来说是一件好事。

当然如果你不做运动而只是吃低胰岛素的饮食，只要血糖足够让你的大脑和神经使用，你同样可以保持低正常值血糖并且燃烧脂肪。但是，如果配合上运动，效果将会更好。

很明显的，我们的每一餐(或点心)很容易让我们吃到太多的碳水化合物，后果是脂肪燃烧系统会被关闭起来直到你把吃进来的碳水化合物用完为止。如果你真的

这么做了，建议你在大街上来回走个几趟〔散步几个小时才能燃烧掉一到两片的巧克力蛋糕〕。

激烈的运动会让你的血糖变得太低，你的大脑和神经系统对于如此低的血糖会“不高兴”，因此会要求你吃得更多。

运动后吃的东西--

当你运动后感觉到饥饿，这表示你消耗掉一些储存的葡萄糖(肝糖)。你的肝糖储存量本来就很少，不做运动的情况下，通常只足够使用 12 到 15 个小时。低度激烈的运动就会让你消耗掉部份的肝糖储存量。注意了，你的大脑随时在观察肝糖是否足够，如果不足，它会叫你吃东西来补充。所以，运动后你觉得饥饿应该吃什么呢？不吃的话大脑会“不高兴”，吃太多碳水化合物又会把脂肪燃烧系统给关起来。你应该吃一些低到中 gi 的食物，让你赶快停止饥饿而又可以继续燃烧脂肪。

恶名昭彰的“停滞期”--

你可能不知道，当你的体重因为吃太多而增加时，你所增加的每一公斤有 3/4 是脂肪，另外 1/4 是肌肉。原因是身体需要额外的肌肉来移动你多余的脂肪〔这些额外的肌肉大部份分布在臀部和腿上〕，当你在减肥并且流失脂肪的同时，你的身体也会吸收那额外的肌肉，因为你不再需要它了。然而，肌肉是燃烧脂肪的重地，体重减下来后减肥的速度也跟着慢下来，这就是有名的“停滞期”。该怎么办呢？

假如有什么办法可以让脂肪流失但却能够保留住肌肉，那么就不会有“停滞期”的问题了。答案是你需要做一些“重量训练”-- 伏地挺身、原地蹲站或使用器材的阻力运动。开始的时候你可以双手扶着墙壁，做类似伏地

挺身的动作 20 下，一天两次。等到动作熟练的时候，你可以改成双手放在桌子的边缘，做类似伏地挺身的动作。注意身体要保持一直线，运动才有效果。当这个动作非常熟练之后，你可以改成标准的伏地挺身。另一个动作是原地蹲站。站立，双脚与肩同宽或稍为宽一点，蹲下并站起来，连续做 20 下，也是一天两次。这些动作都很熟练之后，你还想增加更多的肌肉，那就要考虑使用阻力运动的器材了。

总而言之，做任何运动先决条件是营养要足够，碳水化合物不要过量。做运动不要有压力，或被逼的感觉。放松心情做运动会觉得自己越来越健康。

运动减肥的四大误区

在生活中，一些肥胖者总觉得运动减肥难以取得满意效果。其实，不少运动减肥失败者与其错误观念、做法或偏见有关。常见的误区包括：

误区之一：只要多运动，便可达到减肥目的。

运动虽能消耗人体内的热量，但仅靠运动减肥效果并不明显，研究表明，即使每天打数小时网球，但只要多喝一两听易拉罐饮料或吃几块饼，减肥成果便会化为乌有。要想获得持久的减肥效果，除了运动外，还应从饮食上合理调控。

误区之二：空腹运动有损健康。

人们总担心空腹运动会因体内贮存的糖原大量消耗而发生低血糖反应，对健康不利。美国达拉斯健美运动中心的研究人员认为，饭前 12 小时（即空腹）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。这是由于此时体内无新的脂肪酸进入脂肪细胞，较易消耗多余的脂肪，减肥效果优于饭后运动。

误区之三：每天 30 分钟慢跑可减肥。

慢跑虽可达到有氧锻炼之目的，但减肥成效却甚微。实践证明，只有运动持续时间超过大约 40 分钟，脂肪才能被动员起来与糖原一起供能。随着运动时间的延长，脂肪供给的量可达总消耗量的 85%。可见，短于 40 分钟的运动无论强度大小，脂肪消耗均不明显。

误区之四：运动强度越大，运动越剧烈，减肥效果越佳。

其实，只有持久的小强度有氧运动才能使人消耗多余的脂肪。小强度运动时，肌肉主要利用氧化脂肪酸获取能量，使脂肪消耗得快。运动强度增大，脂肪消耗的比例反而相应减少。当接近大强度运动时，脂肪供能比例只占 15%。

因此，轻松平缓、长时间的低强度运动或心率维持在 100-124 次/分钟的长时间运动最有利于减肥。

15 分钟简易减肥操

天天喊着想减肥，无奈日积月累的劳顿让你没精力更没时间去什么健身房。现在有一套在美国颇为流行的简易健美操，只要在你最爱的床上花上 15 分钟，窈窕身姿——不再是梦！

腰腹练习

1.平躺在床上，双腿并拢，膝盖弯曲，但两只脚掌

不能离地，双手置于脑后。

2.利用腹部肌肉力量抬起上身，向左腿方向扭动。

3.回到起始位置，上身贴向双腿。

4.回到步骤 1，抬起上身，转向右腿方向。

5.回到起始位置，按照左、中、右的顺序重复该套动作 25 次。

注意：如果手臂和脖子有疼痛感，说明你的动作有误。记住，一定要用腹肌带动身体。此外，当你躺下时，肩膀不要触地，否则就起不到锻炼腰腹的作用了。

肩背练习

1.直立，双脚分开略宽于臀部，微微屈膝。双眼直视前方，后背挺直。双手握住一个两磅重的球或其他等重物，放在臀部。

2.右手持球，双臂伸直上举，在头顶处将球传入左手。

3.双臂下降，回到臀部，重新开始上下传球动作。双臂动作看起来就像转动的风车。

4.重复传球动作 20 次。动作要慢，不要靠冲力来运动。

注意：不要靠活动手腕来传球，手臂、后背、脖子都要挺直，这样就能自然而然地传球而不是滚球。

小腿练习

1.贴着墙坐下，后背挺直，脚掌贴地。手持一根重 16 磅的健身棒放在大腿上，离膝盖约有三英寸。

2.脚跟离床向上抬，同时双手用力下压健身棒。

3.重复该套动作 25 次。

大腿练习

1.直立，双脚分开与臀部同宽。右膝弯曲，上身下

俯，十指指尖撑在地面上。左腿伸直，向后移动 12 英寸，左脚尖朝外。

2.左腿尽力往上抬，在最高处停留 5 秒，然后放下左腿，换右腿做同样的动作。该组动作做 25 次。

注意：脚尖一定要尽量外翻，不要扭动臀部，这样才能最大限度消除大腿赘肉。

洗澡瘦身健康美丽

沐浴也是减肥的好时光，妳一定觉得不可思议吧！肌肤经过适当的水温的浸泡后，身体会处于温暖的状态，于是洗澡的这段时间就是血液循环与新陈代谢最佳的时机，由于这时候消耗作用，对于皮肤也是保养的好时机唷！除了瘦身亦是保养的最佳时间。最佳的水温是在 38 度-40 度。

一、冲澡

想要减肥是一回事，还是必须将身体给仔细的洗干净才对唷！从脚、腰、腹部等距离心脏较远的地方开始。然后洗头的时候别忘了多冲几次，然后避免洗发精的残留。

二、8 分钟的入浴

刚才的暖身浴一定让妳的身体微微的发汗了。然后现在浸泡在浴缸中的妳有出汗现象后，就可以描配身体局部运动。如此一来才可以真正的让身体有瘦身的效果。

三、休息五分钟

经过五分钟，身体比较放松后，就可以离开浴缸，稍微休息一下。待身体的水压减轻一下后，再进入浴缸，

让体反复的进行循环。

四、更进一步的泡澡

再度泡入浴缸后的妳，发汗的现象会更加的明显，此时可以利用勺子盛水往脸部淋，让全身更松弛、舒服。

五、出浴后休息

出浴后要躺下来休息一下唷！然后利用吸水性佳的浴巾包里，然后躺枕头的休息 20 分钟。然后喝点水，补充流失的汗水。

有氧减肥其实很简单

减肥大概是一个让全世界头痛的问题。有氧运动被公认为是最好的健康减肥的方法。有氧运动并非仅指各种有氧操，还有跑步，骑自行车，游泳，跳绳等耐力性运动项目，听起来都挺无聊的，可能你都实行过，也许因为效果不如你所期望的或有条件、时间的限制，最后都没有坚持。结果呢，还是胖！

并非这些有氧运动没有效果或不适合你，一般来说除非有特别的疾病，有氧运动对每个人改善心肺功能和减脂都有非常好的效果，关键在于：要基于自己原有的体能条件，以及根据自己的运动兴趣来选择有氧运动的种类，以及要注意有氧减肥的几个要点，为自己设计一个有氧运动处方，因为身体只有自己最了解。

首先，让我们了解一些必要的基本概念以及生理知识，这是为自己设计有氧处方的重要前提。

1.心率

这是测定有氧运动效果和强度的最直接指标。现在

健身房里很多健身器械都有消耗卡路里（热量）计数。但事实上这种计数一般都与实际消耗有很大的差异，并且热量消耗与脂肪消耗之间并无恒定比例。脂肪的分解代谢是一系列复杂的生化反应，而心率反映的是交感神经的兴奋度，交感神经的兴奋促进了一系列脂解激素的分泌，从而活化脂解酶，使储存在脂肪细胞组织里的脂肪分解为游离脂酸和甘油，而脂酸在氧供给充足的条件下，可分解成二氧化碳和水并释放大量的能量。

那么运动时达到多少心率或者说强度才能有效减肥呢？通常应在最大心率（ mhr 为 $220 - \text{你的年龄}$ ）的 $60\% - 75\%$ 。也就是说比如一位 30 岁的朋友，最大心率为 $220 - 30 = 190$ 。则 $190 \times 60\% = 114 \sim 190 \times 75\% = 145$ ，即心率保持在 $114 \sim 145$ 左右的锻炼才有效并安全。由于最大心率是一个基于生理条件的心跳极限的估算值，故实际强度要因人而异，对于初习者通常可保持在 $60 \sim 65\% \text{mhr}$ 即可。如果不顾自己的身体条件一味追求高强度，则将不利于健康。

2.时间

根据美国运动医学的研究，有氧运动前 15 分钟，由肌糖元作为主要能源供应，脂肪供能在运动后 $15 \sim 20$ 分钟才开始启动，所以一般都要求有氧运动持续 30 分钟以上，那么就发生一个问题，在保持高强度如 $65\% \text{mhr}$ 下轻松运动 30 分钟或更长时间，每个人都有这样的基础体能吗？让我们先来看一下在保持高强度如 $65\% \text{mhr}$ 下运动 30 分钟是怎样的概念。成年女子 800 米及男子 1500 米长跑一般可以达到要求的心率，一般人在体育课上都应有过这样的体验。其达标时间分别为 $4 \sim 5$ 分钟与 $6 \sim 7$ 分钟。那么也就是说中速跑 6 到 8 公里，方可达到

65% $\dot{m}hr$ 有氧运动 30 分钟。

我相信非运动人群中大部分没有这样的体能素质。如果勉强坚持完成这样强度和时间的有氧运动，则会造成肌体疲劳。很多跳过健身操的朋友都可能有过这样的经历：去跳操，瘦了，可累的要死，第二天工作都没精神，没多久就放弃了，然后又会回复到以前的身体状态。所以不要单纯把研究结果断章取义地拿来作为有氧运动处方的前提，因为研究只是测量平均统计，肌糖元能否供能 15 分钟要视每人储量而定，而从前文中提到的脂解过程可以看出所谓脂肪供能在有氧运动 15~20 分钟后启动，只是反映了脂解供能的生化反应时间，脂肪不象肌糖元可以直接为肌体供能，而这个反应时间也要视每个人的生理条件而定。所以运动时间要循序渐进，持续运动的时间能反映肌体耐力条件，而耐力的提高是不可能通过一两次运动就达到的，当然运动时间太短也确不能达到减肥目的，因为只有机体将脂酸氧化产生的能量消耗了才能进一步促进更多的脂肪分解。而最终达到减肥的目的。

那么如何解决这个矛盾的问题呢，我建议体能不好但比较肥胖的朋友在刚开始有氧训练时，采用间隔式锻炼法，以高心率（强度）持续一段时间，直到你开始感到疲劳后慢慢转为一些放松或慢速运动。以保持较快的心率（中等强度），直到体力有所恢复再转为高心率（高强度），我不赞成感到十分疲劳还坚持运动，这固然锻炼意志力，但循序渐进的方法更有益健康，也不会让你在一次运动后疲惫不堪，无法面对第二天的工作。用循序渐进的方法运动 45 分钟至 1 小时，其减肥效果不会持续运动差。当然间隔式训练是一种过渡训练法，最终目标

还是使你能轻松完成 30 分钟或更长时间的高强度有氧运动，这样不但达到减肥目的，你的耐力和心肺功能有了很大改善。

3. 氧气

在前文中我提到脂酸在氧供给充足条件下可分解成二氧化碳和水并释放大能量，所以氧气是有氧运动减脂的关键所在，在运动时必需保证足够的氧摄入量，但这并不是说在运动的过程中保持深呼吸就能保证氧的摄入量，因为吸入氧气的量和吸入空气的量并不恒定对应，如果在室内很多人一起跳有氧操，可想而知一个人能分配到多少氧气，所以最好在户外或通气良好的室内做有氧运动。

4. 选择运动的类型 - 我们一般有五种选择：

a. 各种有氧操

我并不主张初习者或体能条件不好的朋友跳有氧操减肥，太简单的达不到心率要求，比较复杂的对身体的力量，灵活性，柔韧性要求都较高，一般人根本做不到，如果动作不到位，也没什么效果，还容易造成伤害，虽然现在有各种十分吸引人的有氧操，但我建议没有体能条件的朋友不要用有氧操作为减肥的方法。

b. 游泳

游泳是很好的减肥方法，也是一种很好的全身性运动，并且对提高心肺功能十分有效，只是很多人不太会游泳，那么可以用在游泳池中快走来替代，这对提高心率效果非常好。不过会游泳的朋友也请注意用游泳来减肥，不是游泳比赛，不要追求速度，达到心率要求就可以了，同时还一定要注意足够的摄氧量。

c. 单车

现在很多健身房都有动感单车，这些单车的设计非常适合有氧训练，但一般单车训练室都太小，很多人在以前训练时，房间里很容易缺氧，虽然健身房这样设计是为了提高环境温度，使运动者大量出汗提高减肥功效。但我赞成在减肥的同时放弃健康的做法。如果户外骑车减肥的话，建议选用山地车（只是城市里有限速，环境也不太好）。

d.跑步（快走）

户外跑步会受环境限制，选择跑步机也挺好，放开跑步机扶的手能增加 8% 的氧利用率和 5% 的心率，当然首先要在保证平衡的前提下才放开扶手，选择一定坡度的跑步机能提高减肥效果。在跑步机上使用间隔法锻炼，即可以用高速锻炼一会，转而至较低速度循环练习。

e.跳绳

跳绳简单易学，器械也简单，一小块空地就可以锻炼，是非常好的有氧运动，可以说是物美价廉，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，职业拳击手通常跳绳作为赛前有氧减脂的主要内容，同时也能锻炼全身的协调性和灵敏度。

5.运动频率

没有运动基础的朋友可一周两次锻炼，留出足够的时间使机体得到充分的休息，以恢复疲劳，一次有效的有氧运动已经开始改变你体内的生化反应，在休息的时间里使你的身体适应新的代谢节律，一段时间后，可视情况增加到每周三次，至多每周四次，但没有必要天天去健身房，使自己疲惫不堪，我们运动是希望增进健康，使自己精力充沛，那又何必要让运动把自己弄的很累呢？

看完以上内容，你应该可以为自己设计一个有氧运动处方了，为自己选一种或几种有氧运动的组合，明天就可以开始试行一下，测试一下自己的体能情况，根据自己身体的反应来确定锻炼的时间和具体的方法，一段时间之后，你的体脂会明显减少，而心肺功能将得到改善，特别是一些原先体能较差的朋友在循序渐进的练习之后，耐力会明显提高，再去面对与平时相同的工作量时，就不容易感到累了，也就是说你开始变的精力充沛了。所以选择一项或几项你喜欢而且又条件进行的有氧运动，保持运动时有效心率（强度）和时间，定期锻炼，循序渐进有氧减肥简单有效，当然要健康美丽，有氧运动只是开始。

跳踢踏是一种欲望

当欲望被激发的时候，我们总是想跳上一段。

踢一踢你的脚趾、踏一踏你的脚掌、敲一敲你的脚跟……就是一连串的精彩。这当然不能比拟气势磅礴的《大河之舞》，也不能和诙谐经典的《雨中曲》擦上边儿。但，这是你的欲望，满足它！

秀身新体验：高温瑜伽

在整个秀身过程当中，我们发现最特别的就是高温瑜伽项目，它是在一间温度约 42℃ 左右高温的练习房里进行的。据秀身堂印度瑜伽教练 bharat 介绍，这是为了

还原印度当地的一种自然炎热气温，让高温瑜伽的效力自然爆发出来。而更重要的是，在身体未热的情况下练习瑜伽很容易受伤，对于瑜伽这种讲究身体拉伸的运动来说，温度很重要。因为 42℃ 的室内温度可令体温提升，加快血液循环，柔软因缺少运动而变硬的肌肉和筋骨。

高温瑜伽对体型锻炼、体态雕塑和身体健康都很有帮助。bharat 介绍，高温瑜伽里对人体最大的作用是其排毒过程，它通过温度和速度的练习，使人体的排汗比平时多出几倍，身体里多余的脂肪通过汗水排出来，从而起到排毒和消脂作用。据介绍，一节高温瑜伽课的长度大概为 90 分钟，其中包括 26 个伸展动作，如躺卧、站立和盘坐等，动作编排基本是固定的，练习都必须依照顺序一个接一个练。经过 90 分钟的练习后，身体能达到一个平衡境界。

另外，高温瑜伽除秀身减肥作用外，它还具有减少面部皱纹，增强免疫及抵抗力，改善视力与听力，平衡心智情绪健康以及直觉更敏锐等好处。

练习小贴士

？练高温瑜伽不能迟到：高温瑜伽有严格的规定，从第一招做到第十九招这个过程是根据人体整个身体的经络完成的，所以学员不能迟到，否则无法从中间跟着做起。

？准确把握喝水时间：练习前无需喝很多水，如果喝很多水就需要身体里很多血液来帮助将水消化掉，这样会影响练高温瑜伽时的血液循环。教练一般要求学员在一定间隔动作时才喝一两口水，目的是润一下喉咙。而练完之后则可以放开肚子喝水了，而且这时候要多喝水。