



有氧健身运动（三）

王小未 主编

目 录

女人什么体型最健美	1
束出秋日玲珑小蛮腰	2
按摩丰胸小心“三招”	5
女性游泳须注意的问题	6
贫氧健身美体法	6
IT 一族有氧健身操	8
8 项运动热量消耗统计	9
不做减肥的四大“恶人”	10
有益健康的小动作	11
你被橘皮贴上了吗?	12
只要工作不要长胖的 5 个点子	13
塑造易瘦健康体质	14
“递减法”练小腿	18
无限柔美	20
哪个女子不爱美科学锻炼好身材	21
乳房健美	24
拒绝小肚子的 10 大妙计	33
女士产后健美操	37
怎样预防臀部下垂?	39
妈妈也可以是一道靓丽的风景	40
专家对女性健身者的忠告	44
床上腹部减肥法	45
女人一减肥上帝就发笑	46
体瘦者的健美方式	50
女性胸部健美法	52
腰部健美法	54
女人曼妙曲线这样练出	56

美化小腿.....	57
女性十五个健美的真相(1)	58
中年妇女胸部健美法.....	60
女人要健美一天六件事	61
漂亮女性早晚活动操.....	61
快乐女孩，快乐健身.....	63
减肥时尚普拉提	65
改变慵懒的生活习性.....	69
美体要从细节开始	69
秋季锻炼十大法则	71
运动与文化并行	78
做时尚运动的赢家	79
适合自己年龄的男士健身法	80
甩手消除手掌肿	82
自由体操防闪气	83
粉拳出击八面来风	84
不是所有运动都适合 MM	86
女性美姿运动	91
摆脱水桶腰健美操	92
美胸 in 副乳 out.....	92
克服运动障碍	95
有氧舞蹈：让我们流汗.....	97
运动没成效？	98
水中运动瘦身法	99
健身别累着	99
少女减肥锻炼操	101
触摸柔软的翘臀	102
运动前咖啡增耐力减体重	103

睡前选做四类健康操	104
常练下蹲益身心	105
让身体充满弹性	105
秋日运动别太猛	107
日行八千步健身收益大	110
跳绳的选择标准	111
坚实的腹部练习	111
最新流行的瘦身潮流	112
四步专业的瘦身运动	113
简易有效的运动方法	114
如何轻松展开新的运动	116
这个季节，运动要好“色”	118
健身 3 分钟搞定	121
热身不可少	122
健身球玩起来	123
每天 5 千步可以瘦腰围	127
瑜伽基本姿势（一）	128
瑜伽基本姿势(二).....	129
瑜伽基本姿势(三).....	131
实现愿望（一）	132
实现愿望(二)	134
瑜伽装备	137
瑜伽爱好者的练习理由	138
什么是瑜伽	139
运动你的腰和腹	140
快速瘦腰法	140
适合胖小孩的运动项目	141
睡前瘦身睡的好瘦的好	142

瘦身不瘦胸理由很简单	143
床上的“瑜伽树”	144
10 个问题提问时尚健身	145
“温和运动”有益健康	147
风靡日本的美体修身法	148
容易受伤的潇洒运动	149
呼吸宁静体会高尔夫	150
哪种“香味”适合你？	153
5 步拥有平坦小腹	154
懒人运动手记	156
你需要练瑜伽吗？	157
练习 Tips.....	159
瑜伽之妙	160
跳操减肥把握度	161
器械减肥好处多	163
瘦人如何练壮	164
女子纤腰黄金法则	166

女人什么体型最健美

肥胖不仅使人体态不美，活动不便，更重要的是影响健康。不过，如女子的身高与体重，四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎健美的标准呢？在这方面，有关专家、学者进行了大量的研究，总结出一套较适合女子健美的测量标准。

1、上、下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为 5 : 8，符合“黄金分割”定律。

2、胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。

3、腰围：在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小 20 厘米。

4、髋围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大 4 厘米。

5、大腿围：在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小 10 厘米。

6、小腿围：在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小 20 厘米。

7、足颈围：在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小 10 厘米。

8、上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。

9、颈围：在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。

10、肩宽：两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减 4 厘米。

骨骼美在于匀称、适度。即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上；肩稍宽，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。

肌肉美在于富有弹性和协调。过胖过瘦或肩、臀、胸部的细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉的过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。

肤色美在于细腻、光泽、柔韧、摸起来有天鹅绒之感，看上去为浅玫瑰色的最佳。

束出秋日玲珑小蛮腰

腰部曲线是身体曲线美的关键，腰身若恰到好处，即使胸不够丰满，臀不够翘，视觉上仍给人曲线玲珑、峰峦起伏的美感。反之，就会显得粗笨。90/60/90,是最美丽的三围尺码,许多超级美女都属于这个黄金比例,即腰围为胸围的三分之二.正常情况下,腰围与臀围之比率应约为0.72。如果比率低于0.72,就属于标准的梨型身材,如果比率高于0.72,即为苹果型身材,若达到0.8,则是典型水桶腰了,用手轻轻一捏就会捏起赘肉,这时的体型已是“红灯”高悬,危险已在招手:苹果型腰身更易患心脏病,比率越高,危险越大,尤其是脂肪聚集在腰、腹部的人,该注意了。

下面我们来看看腰臀比率和健康危险系数(非致命心脏疾病以及致命的冠状血管疾病)是怎样的关系:

腰臀比率为0.72-0.75,危险系数提升50%

腰臀比率为0.76-0.83,危险系数提升102%

腰臀比率为0.83-0.87,危险系数提升128%

量一量你的腰和臀，看看比率是否正常，如果超过0.72，应赶紧付诸行动哟。

女性腰、腹部最易囤积脂肪。到目前为止，还没有太有效的方法专门减少腰腹部脂肪，只有通过正确的美体按摩、健美锻炼、控制饮食、良好的生活习惯等，达到逐渐减轻体重，人也就轻盈苗条了，比率随之下降，危险性减小。

一、纤腰好帮手——美体推脂

目前正流行的纤体减肥、芳香淋巴排毒、推脂按摩、消化系统按摩等项目，配合精油达到美体瘦身。精油中的有效成分通过按摩迅速渗入皮下组织，激活生理机能，降低乳酸囤积，修整身形。如再配以腰、腹运动，能更好帮助你重塑腰部优美曲线。

二、纤腰动员令——健身行动

苏芬妮妮瑜伽形体训练，它巧妙地把印度瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞融为一体，并且针对现实情况创造出新的特色。通过苏芬妮妮瑜伽形体的锻炼，可以改善身体的柔韧性，增强协调性，提高敏捷性和协调性，塑造人体优美的曲线，培养美丽高雅的气质。尤其是对于一些身体局部的赘肉、脂肪，具有特别的效果。

苏芬妮妮瑜伽形体总的来说有四大功能，即调理、排毒、减脂和美感。它是通过针对不同身体部位的多种活动组合来实现的。

三角式组合：

锻炼人体的中段，通过不同的角度训练腰、腹、胯、大腿内侧，达到中段梳理的效果。对减肥的效果很有帮助。帮助梳理腰部线条，滋养和增强腹部肌肉和器官，以及腰腹与隔膜区域的皮肤，它使脊柱神经旺盛有生气，

有助于消除背部僵硬强直，消除腰围区域的赘肉。

排毒组合：

排除体内毒素、缓解压力、提高睡眠，对工作紧张、睡眠不好、经常便秘的学员有很好的疗效。这是瑜伽学员最喜爱的一组动作，它主要是从脊柱神经出发，伸展到人体的一切主要组成部分，有益于肾脏、肝脏、脾脏、胰脏等各种内分泌腺体以及生殖器官。有效地消除腰围线，削减髋部、腿部的脂肪，也能促进消化功能，对腹直肌群和肠脏有益，对治疗便秘具有独特的疗效。

腹部减肥组合：减少腹腰及大腿多余脂肪，增强腹肌能力，同时可以增强女性子宫弹性，达到健腹、减肥的效果。强壮腹部器脏，刺激、旺盛消化过程；强壮双腿、腹部和背部，增强这三处的力量；强壮神经系统、脾脏、肝脏和胆囊。

胯部平衡练习：

锻炼胯部灵活性、拉长腿部线条、增强平衡感，使人的注意力集中。

通过上述几种组合的训练，能让您快速有效地消灭可恶的腰腹部脂肪，恢复您的苗条与娇娆，而且长期坚持练习，更能保持这种美丽与自信，真正做到“纤腰一握”。

三、纤腰美食

按摩推脂、健身，再配合合理饮食，才能收到事半功倍之效果。下面献上一款吃后绝对无后顾之忧的瘦身菜肴。

彩虹蔬菜包榨茶、冬笋、香菇、四季豆、红甜椒、西芹、芥兰各 30-40 克，生菜若干、甜面酱少许，将所有材料切成细丁，用香油炒熟，加入甜面酱少许、拌匀，

放于生菜上，用少许松子点缀其上。此款菜肴营养丰富，富含维他命和高纤维，热量低，可自然消除体内脂肪，达到瘦身效果。常饮乌龙茶或绿茶，不但减肥还能养颜，一举两得。此外，豆制类食品也是很好的低脂食物。

四、纤腰定律——良好生活习惯

平时保持挺胸收腹之态。看一看舞蹈演员的娇美体型，她们平时走路都是这种姿势，让腰、腹部肌肉处于紧张状态，更好消耗脂肪，帮助锻炼体形。

按摩丰胸小心“三招”

第一招，皮尺上玩障眼法。顾客到了美容院，美容师要在按摩前量胸围，这时使用的是一条皮尺，按摩后量胸围使用的则是另一条皮尺，而这其中一条皮尺是特殊尺寸的。

第二招，使用含有雌性激素的按摩膏。用这类按摩膏按摩后，顾客胸部在短时间内便会增大，但很快就会恢复原状。有的中小美容院甚至会到药店或医院购买很便宜的激素类药自制膏体，成本最多几元钱，但使用这些自制按摩膏，为消费者做上几个疗程就要收费 3000 元左右。

第三，利用女性正常的生理周期做文章，美容师谎称经期是按摩丰胸最佳时期。

据业内人士透露，以他们多年的经验判断，非手术丰胸其实并没有什么效果。来丰胸的消费者实际上是来找自信和寻求心理安慰的。

女性游泳须注意的问题

从生理结构来看,阴道是外界与腹腔通道的一部分,它上连子宫颈,下端开口于外阴。正常健康的女性,阴道本身有自净作用及自然防御功能。因为在正常生理情况下,阴道前后壁是贴拢的。阴道上皮为复层鳞状上皮,且含有不等程度的糖原,糖原在阴道杆菌的作用下转为乳酸,使阴道呈酸性环境而防止致病细菌的生长繁殖,起到防病作用。如上述防病机制遭到破坏,则病菌即可趁机而入引起各种妇科炎症性疾病。

因此,女性游泳应根据生理特点注意以下几点:

其一,不要到水源受到污染的水中游泳,以防脏水进入阴道,引发感染。

其二,阴冷天不要游泳,也不要到水特别凉的泉水里游泳,因为女性的抵抗力和适应性较差。

其三,月经期,阴道及子宫的防御屏障减弱,抵抗力明显下降,这期间不适宜游泳。

其四,患有阴道炎、急性宫颈炎、急性盆腔炎、泌尿道感染的患者,最好不要去游泳。

其五,游泳后应尽快用清水洗澡,以保持皮肤及外阴清洁。如发现不适,应及时去医院检查治疗。

贫氧健身美体法

俄军事医学专家针对目前人们热衷的健体运动提

出，使用贫氧健体法健身将有效地提高身体耐力，达到卓有成效的美体效果。

由于人在运动时，不管是舒缓运动，如慢跑、散步，还是剧烈运动，如奔跑或游泳，都会使身体对氧气的需求量随着时间的延长和速度的加快而增加。当储存在身体肌肉里的氧气消耗殆尽时，身体便开始无力，只有依靠快速喘息获得更多氧气，依靠快速的心跳完成体内氧气输送，满足肌体对氧气的增加性需求。因而，运动常常因为喘息而停止。这无可置疑地影响了身体的耐力和运动的强度，从而使美体健身目的受到严重影响。为此，俄军事医学科学院专家建议采用他们提出的贫氧强身练习法。这种方法能提高身体工作有效系数，提高耐力，更好地应付出现的负荷。

他们认为，在运动状态下吸入贫氧气体将迫使身体参与运动的相关组织器官（部位）发生变化，如肌肉内毛细血管生长、发达，心脏容量增大，供血量增多。血液运氧能力、细胞从血液中捕获氧的能力都得到增强，以满足身体做功需要，同时肌体工作有效系数相应增加，氧气利用率也得到了充分的提高。由于呼吸次数自然减少，身体耐力得到增强，因而美体的愿望将早日得到实现。

这种美体健身法的要点为每天做有节奏的重复性运动，时间至少 1 小时，在练习的时候吸入氧气含量低于空气中氧气指标的混合气体。对于职业运动员来讲，每次从事贫氧练习时间要相应加长。贫氧健身的目的则靠贫氧气罐和氧气罩即可解决。

IT 一族有氧健身操

网络在改变我们生活方式的同时，也带来了新的健康隐患。一些 IT 工作者很容易患上不同程度的肩背肌肉酸痛等症状，如果不及时采取措施，很容易引起病变。

以下几种是我们特别为 IT 人士编排的健身操。您不防一试。深呼吸

举臂扩胸，胸、腹式呼吸兼做。

作用：清除废气、镇静神经，消除大脑疲劳。

头颈部

头做绕环，正反方向交替做。每隔两小时重复几遍。

摇头、点头交替做。

作用：对颈椎病可起到预防、缓解作用。

肩部

1、自然站立或坐姿均可，左肩先向前绕环，重复 10 次左右。右肩再向前绕环，重复 10 次左右。

2、下肢站立或坐姿均可，身体面对正前方，一臂向异侧平举，另一臂屈，并下内拉引直臂，五指尽量伸展。

作用：通过对肩部韧带的伸拉，改善肩部及两臂的血液循环，从而缓解肩部的疲劳。

腰部

1、坐位，两脚尖抵一固定物，两手置脑后。先慢慢后仰至最大限度，呼气，然后还原，呼气。

2、双手撑腰，从左向右，做腰部环绕动作。然后从右向左，做腰部环绕动作。

作用：增进腰部肌肉的柔韧性，还可缓解腰部的疲

劳。

8 项运动热量消耗统计

注意：人体每减掉一公斤脂肪，需消耗七千七百卡热量，另一种说法是七千二百卡，爱减肥的同志们尤其是年轻的女同志，请自己算算看。

游泳：每半小时消耗热量一百七十五卡。它是一项全身协调动作的运动，对增强心肺功能，锻炼灵活性和力量都很有好处。它还有利于病人恢复健康，妇女生育后恢复体形，对老年人和身体瘦弱的人都是一项很好的运动。

田径：每半小时可消耗热量四百五十卡。它可使人体全身得到锻炼。

篮球：每半小时消耗热量二百五十卡。它可增强灵活性，加强心肺功能。

自行车：每半小时消耗热量三百三十卡。对心肺、腿十分有利。

慢跑：每半小时消耗热量三百卡。有益于心肺和血液循环。跑的路程越长，消耗的热量越大。

散步：每半小时消耗热量七十五卡。对心肺功能的增强有益，它能改善血液循环，活动关节和有助于减肥。

跳绳：每半小时消耗热量四百卡。这是一项健美运动，可改善人的姿态。三十五岁以上的人跳绳不可过于激烈。

乒乓球：每半小时消耗热量一百八十卡。属全身运动，有益于心肺，可锻炼重心的移动和协调性。

排球：每半小时消耗热量一百七十五卡。主要增强灵活性、弹跳力和体力，有益于心肺。

不做减肥的四大“恶人”

找出会害你身材的四大恶人

知道吗？总归起来，造成身材惨不忍睹的原因有 4 个，这“四大恶人”分别是：观念不对、饮食习惯不对、运动方式不对和没有毅力。

最没毅力

你啊！你身材最大的敌人是毅力不足，克服的方法是要不断的写些励志小卡片提醒自己，然後在家裏到处贴满卡片，或是读些激发毅力的书籍，然後再列出 100 条胖胖的坏处，增加自己减肥的毅力。

饮食最错

嗯！你如果想缩小 size，要从养成健康正确的饮食习惯开始，“胖”从口入是你要牢牢记住的话，把 BODY 给你的瘦身小妙方看看，贯彻其中的饮食习惯，还给自己漂漂亮亮的身体！

运动最错

运动方式不对，是你身材的败笔！每天至少要养成运动 15 分钟的习惯，减重时，如果一天消耗 500 大卡，一周约可减轻 0.5kg 的体重。减重时如果不运动，基础代谢率降低，一样不容易变瘦哦！快点儿站起来动一动吧！

观念最错

严格说起来，是你的大脑害你变胖的，你有许多错

误又离谱的减肥观念，以为减肥可以不劳而获，劝你开始多读一些正确的瘦身书，千万不要轻信短时间就能瘦很多公斤的产品，从现在开始不要再看瘦身广告了！

有益健康的小动作

1、梳头

微展五指，以中指为中心，从头额部向后梳至枕部，3至9次，可使头发柔软，改善头部血液供应。

2、摩面

揉太阳穴，轻刮眼眶、鼻梁，有美容保健作用。

3、叩齿

稍用力咬合上下牙齿，可起到固齿作用。

4、拉耳垂

耳垂上有许多穴位，常拉耳垂，可刺激该处穴位，有调节神经内分泌的功能。

5、运目

双目从左向右转14次，再从右向左转14次，然后紧闭目少时，再忽然大睁。常年坚持运目，可使眼睛运转灵活，去内障外翳，兼能纠正近视、远视。

6、伸懒腰

伏案1—2小时后，不妨伸个懒腰，这样可使全身大部分肌肉血流加速，起到消除疲劳的作用。

7、打呵欠

当你工作过度紧张，不妨打个呵欠，可使胸廓得以扩展，吸入的氧气和呼出的二氧化碳增加，从而改善血中二氧化碳和氧氮不平衡现象，起到消除疲劳，松弛精

神紧张的作用。

8、做手指操

两手同时打开，手指自然伸直，按大拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序用力弯曲，每弯曲一手指时，其余四手指自然伸直，循环往复进行。要求两手同步进行练习，手指弯曲尽量用力，以产生酸痛感为佳，此练习可防治心脏病发作。

你被橘皮贴上了吗？

缺少足够的时间和精力参加运动，是许多 office 小姐头痛和无可奈何的事。而尤其令人烦恼的是无论纤瘦或者丰满，都会在体重毫无增加的情况下出现糟糕的脂肪囤积。身体瘦长的女性，橘皮脂肪容易出现在腹部和大腿根部，且秋冬两季相对而言更易出现橘皮现象，身体较圆胖的女性，橘皮现象多出现在腹部。

到底是什么原因导致了橘皮组织的形成？研究表明：这与女性每月周期性的荷尔蒙的分泌变化有关。每个月身体会贮藏能量为怀孕作好准备，这种能量以脂肪和水的形式贮存，所以即使是非常纤瘦的女性都有水分或脂肪积聚的可能性。当身体里的脂肪组织过剩而相互挤压并囤积起来时，肌肤表面产生凹凸不平的皱褶，象橘皮般粗糙不平，这就形成了橘皮脂肪。

难看的橘皮组织导致形体的美观消失殆尽。上班族女性如何利用有限的时间，保护健美苗条的体形呢？

选择安全有效的减肥药是关键。实践证明，服用曲美减肥后不脱水，从而不易产生皮肤松弛等现象，亦不