# 特别肥胖人群的高效减脂计划

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-05-26

*肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。本站为大家整理的相关的特别肥胖人群的高效减脂计划,供大家参考选择。　　特别肥胖人群的高效减脂计划　　1.没有目标我们什么事情也不可能完成，所以一定要...*

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。本站为大家整理的相关的特别肥胖人群的高效减脂计划,供大家参考选择。[\_TAG\_h2]　　特别肥胖人群的高效减脂计划

　　1.没有目标我们什么事情也不可能完成，所以一定要给自己确立一个明确的健身目标。

　　2.运动健身主要是通过教练的训练方法和您自己的努力改变身体的，所以请不要以为练几次就可以达到效果，要给自己一个时间的概念，不要操之过急。

　　3.现在各个杂志，书刊介绍的训练方法很多也都是完全的正确的，但是并不是所有的方法都适合您，您的身体状况和训练目标是和别人不一样的，所以要找到适合您的训练方法。4.人无完人，一定要考虑自身的因素，选择您适合的健身项目或健身器械。

　　5.科学合理的运动训练+合理的饮食习惯+良好的睡眠质量=你要的理想身体。所以不要忽略其他因素在健身过程中的作用。

　　最后，请准备好您的运动装备，我们开始训练了!

　　第一天减肥运动训练计划：

　　第一天减肥运动训练计划

　　训练部位动作组数次数

　　热身：慢跑十分钟

　　胸大肌 坐姿推胸 3 20-25

　　背阔肌 坐姿拉背3 20-30

　　三角肌 坐姿推肩3 15-20

　　股四头肌 腿伸展3 15-20

　　股二头肌 勾腿3 20-25

　　肱二头肌 直立弯举 3 20-30

　　腹直肌 卷腹4-5 20

　　第二天减肥运动训练计划：

　　第二天减肥运动训练计划

　　训练部位动作组数次数

　　热身：慢跑十分钟(最大心率的65%-75%)

　　股二头肌 俯姿腿屈伸 325-30

　　腹直肌 卷腹 4-5 25

　　股四头肌 坐姿腿伸展 3 15-20

　　臀大肌 空蹲 225-30

　　三角肌前束 坐姿推肩 3 15-20

　　三角肌中束 立姿飞鸟 3 25-30

　　第三天减肥运动训练计划：

　　第三天减肥运动训练计划

　　训练部位动作组数次数

　　热身：慢跑十分钟(最大心率110—150次/分)

　　腹直肌 卷腹 4-5 25

　　腹斜肌 侧卷腹 4-5 20

　　肱三头肌钢线下压 3 25-30

　　股三头肌 立姿颈后弯举 3 25-30

　　胸大肌 仰卧推胸 3 20-25

　　仰卧飞鸟 3 20-25

　　第四天减肥运动训练计划：

　　第四天减肥运动训练计划

　　训练部位动作组数次数

　　热身：慢跑十分钟(最大心率120—160次/分)

　　肱二头肌 杠铃弯举 3 25-30

　　背阔肌 坐姿划船 3 20-25

　　高位下拉 3 20-25

　　腹斜肌 侧卷腹 4-5 20

　　股二头肌 垫肘弯举 3 20-25

　　腹直肌 卷腹 4-5 20

　　每项练习后为会员做被动拉伸，最大限度的减少会员因为平时运动少而造成的乳酸堆积。同时发展会员的身体柔韧性，增加关节的灵活性。

**特别肥胖人群的高效减脂计划**

　　1、你为什么会发胖?

　　2、正确解决肥胖的方式

　　一、你为什么会发胖?

　　引发肥胖的原因有三种，第一种是最为普遍的脂肪型肥胖，第二种是往往会出现于特定人群中的肌肉型肥胖，第三种是比较明显的水肿型肥胖。这三种肥胖的发胖原因多种多样，和体质、身体素质、生活习惯等各个方面都有很大的关系。今天就让我们一同了解一下这三种肥胖问题，想要消除身体的肥胖，拥有苗条，必须要根据肥胖的成因规划锻炼方式!

　　二、这么解决肥胖问题

　　你知道我们应该如何解决肥胖问题吗?最好的方式是根据肥胖成因来进行减肥与锻炼，减肥的效果就会有所提高。接下来，我会从脂肪型肥胖、肌肉型肥胖和水肿型肥胖这三种肥胖类型分别进行详细的详解，肥胖的美眉不容错过。

　　(一)脂肪型的肥胖

　　脂肪型的肥胖问题，往往是由于脂肪堆积过多造成的。脂肪在什么样的情况下会堆积过多呢?最常见的现象是摄入的热量比消耗的热量高，从而造成了脂肪形成与堆积。换句话说，就是吃得多、运动少。除此之外，过度劳累、情绪低落、熬夜、青春期、摄入了激素性药物等原因都会引发脂肪型肥胖，导致我们的身体发胖。

　　对于脂肪型肥胖，最好的解决方式是提高消耗的热量，与此同时，控制摄入的热量，通过这样的方式帮助我们体内的的脂肪被快速消耗掉。在这里我推荐大家进行适当的运动，在进行运动的同时控制饮食中热量的摄入，通过这样的方式可以帮助我们快速解决肥胖问题，消耗掉腿部的多余脂肪。

　　接下来我会给大家介绍两个比较不错的动作，一个是有氧运动，一个是无氧运动，这两项运动掺杂着进行，可以帮助我们降低身体的脂肪含量，把体脂率降低到一个合理的范围内。两个动作都可以帮助我们消耗脂肪，进行减肥。接下来就让我们一同了解下吧。

　　(二)水肿型的肥胖

　　水肿型的肥胖问题，往往是因为水分在体内滞留过多，从而导致的身体臃肿。如果你长时间处于劳累与情绪低落的状态下，就非常容易发生水肿型的肥胖问题。除此之外，体质、摄入了过多盐分、使用了激素性药物等原因，也容易造成身体发生水肿，导致水肿型肥胖。腿部是非常容易发生水肿的部位，正因为如此，水肿型的腿部肥胖也是占比比较高的。

　　我们应该如何解决水肿型的腿部肥胖呢?我们需要控制饮食中盐分的摄入，这是最常见也是见效最快的减肥方式。因为盐分是锁水的，食盐过多容易造成水分在体内过度滞留，所以我们平常需要选择清淡的饮食，控制盐分的摄入。在这里我个人推荐大家每天所食用的盐分不要超过四克，坚持下来，你一定会发现自己的身体发生了神奇的变化。

　　(三)肌肉型的肥胖

　　接下来再让我们讲讲肌肉型的肥胖问题，肌肉型的肥胖往往会出现于女性的身上，因为女性比男性更不愿意练出肌肉来，当肌肉影响到了身材，就是肌肉型肥胖。在了解肌肉型肥胖之前，我们要先来看看肌肉的成因。

　　肌肉是由什么构成的呢?肌肉是由肌肉纤维构成的，肌肉纤维是由长长尖尖的细胞构成的，比较容易受到外力破坏，当肌肉纤维被破坏后，就会开启一个自我愈合的模式，当肌肉纤维愈合以后，就会长得比前者更大更壮了。如果我们长期进行运动，就会练出肌肉，从而引发肌肉型肥胖，所以女性运动员或女性健身者更容易发生肌肉型肥胖。

　　我们应该如何解决肌肉型的肥胖问题呢?答案很简单，那就是不运动，哈哈，开个玩笑，生命在于运动，每个人都不例外，女性也是同样需要运动的，所以我们绝对不能因为可能会发生在肌肉型肥胖就不运动了。那我们到底要怎么办呢?答案是选择适合自己的运动，拒绝过度运动，如果运动过度，就容易造成肌肉纤维被破坏，从而提高肌肉含量，引发肌肉型的肥胖问题。

　　除此之外，我们还可以通过拉伸运动帮助自己的身体消除和紧致肌肉，从而消除肌肉型肥胖。我们在进行拉伸运动的时候，一次要进行20分钟以上一个动作，保持至少10秒钟，充分的拉伸，可以有效改善肌肉的形状。实际上，肌肉型肥胖对于身体没有什么伤害，我认为大家不要对肌肉型肥胖持有太大的恐慌感。其实对于我个人来说，我还挺喜欢有肌肉的女生，有肌肉的女生不仅力量感满满，整个人还自带欧美范的气质，看上去非常有魅力。

　　结束语：好了，说了这么多，我相信大家对于三种肥胖问题已经有所了解了，你是哪种肥胖呢?不管你是哪种肥胖，都需要对症下药，通过适当的方式进行减肥，效果会事半功倍。只要肯坚持，我相信你一定会拥有一个

**特别肥胖人群的高效减脂计划**

　　现在一些女性,她们下半身还算均匀窈窕，但上半身却让人不敢恭维，从整体来看明显的比例失调，上半身肥胖的人，赘肉主要集中在手臂和腰腹部，常常给人头重脚轻的感觉。上半身肥胖怎样减肥呢?现在教你几个动作，瘦腰瘦腹瘦瘦臂，让上半身更轻盈。

　　方法/步骤 瘦腰法。

　　坐在椅子上一边休息一边就可以进行的腹肌运动。身体向前倾斜，刺激腹肌，让救生圈无处可逃。每天1次，拥有不盈一握的纤腰。

　　瘦臂法。

　　空中画圆圈。①身体站直，双脚打开与肩同宽，手臂向外伸直保持水平。②指尖朝上，双手手掌向外打开，和手臂呈九十度垂直状。③利用手臂肌肉的力量，以手掌向前画圆圈二十次，再换向后画圈。④向前画圈可紧实外上侧的手臂肌肉，向后画圈则是紧实手臂内侧及胸部肌肉。

　　旋转兼扭臂。身体呈站立姿势，一手插腰，另一手平举与肩同高，以肩关节为支撑点，整只手臂向后旋转再慢慢转回，十次左右再换手。此动作可以活络手臂关节、紧实肩臂肌肉。

　　瘦腹法。

　　饮食过量、运动不足、长时间坐在电脑前等情况继续发生，就很容易形成“救生圈”肚腩，并且由于生活作息习惯，很难摆脱。通过每天对于腹部进行强力度的刺激，燃烧腹部脂肪，还原纤细腰肢。

　　基本姿势：坐在椅子上，两手抓握在左右腰骨处。双脚并拢。背部挺直，两眼目视前方，收腹挺胸、

　　上半身向后倾斜，挺直背部，骨盆前凸。接下来，背部向前弯，骨盆随之后移。骨盆在前凸的过程中，腹部挺起。相反骨盆后移时腹部凹陷。前后运动10次，充分锻炼腹部肌肉。

　　每天进行上组运动，刺激腹部肌肉，就能摆脱赘肉困扰。而骨盆的前后摆动能矫正骨盆弯曲。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn