

凤凰汉竹
汉竹编著 ● 健康爱家系列

“健身先生”冠军，全国十大健身榜样

微运动创始人、推广人

10分钟 微运动 狂减肥

钱晟 / 著

时尚健康 Cool Guy
全国总决赛最佳微笑奖

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列

10 分钟微运动 狂减肥



汉竹 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟微运动狂减肥 / 钱晟著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5311-9

I. ① 1… II. ① 钱… III. ① 减肥—健身运动 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216882 号



10 分钟微运动狂减肥

著者	钱 晟
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	徐 艳 耿晓琴 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

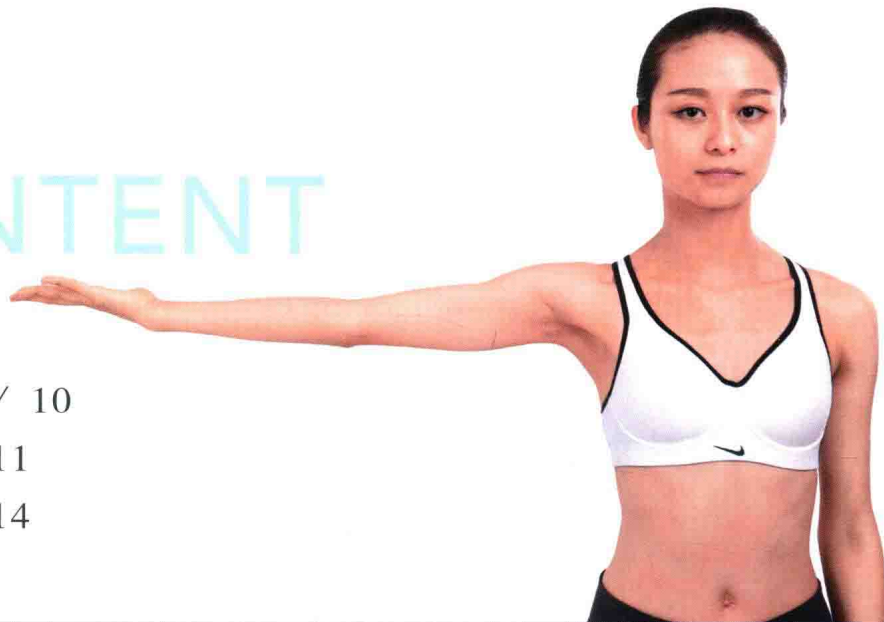
开 本	715mm×868mm 1/12
印 张	11.5
字 数	100千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5311-9
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录 CONTENT

- 写给总是坚持不下来的人 / 10
- 踢爆疯传的网络减肥法 / 11
- 你不知道的减肥好方法 / 14
- 健身教练的餐桌秘密 / 16



白天篇

全面拉伸不长胖 21

久坐发胖怎么破 / 22

保护肩颈, 美化肩颈线条 / 24

- 01 托颞提颈 优美颈部线条 24
- 02 抬头咬牙闭嘴 缓解酸痛消颈纹 25
- 03 双手抱头 拥有修长美颈 26
- 04 反手拉伸颈侧 肩颈拉伸的灵丹妙药 27
- 05 十指相扣拱背 颈椎、胸椎一个都不能少 28

强脊美背, 人更高挺 / 29

- 01 天鹅式侧面拉伸 “S” 腰线更迷人 29
- 02 坐姿转体 脊椎更灵活 30
- 03 站姿平衡转体 挑战身体的平衡能力 31



04 body rolling（坐） 增加脊椎灵活性.....32

05 body rolling（站） 让脊椎更健康.....33

06 坐姿宽腿单肩下压 旋转整个后背.....34

坐着偷偷瘦肚子 / 35

01 小“v”字平衡 收紧整个腹部.....35

02 自行车抬腿 快速减掉小肚子.....36

03 团身展体 紧致腹部线条.....37

04 大“v”字平衡 挑战腹部力量.....38

05 双腿并拢写字 紧致下腹线条.....39

06 俄罗斯旋转 燃烧上腹脂肪.....40

07 侧支撑保持 性感马甲线.....41

拉伸瘦腿瘦臂 / 42

01 手背放桌面 让手腕歇一歇.....42

02 掌心向前推 拉伸小臂肱二头肌.....43

03 举手头后拉伸 拉伸肱三头肌.....44

04 单腿站立后踢 拉伸大腿前侧.....45

05 单脚翘腿下压 拉伸臀部.....46

06 扶墙弓步后踩 拉伸腿后侧.....47

07 悬空脚跟下踩 拉伸小腿后侧.....48

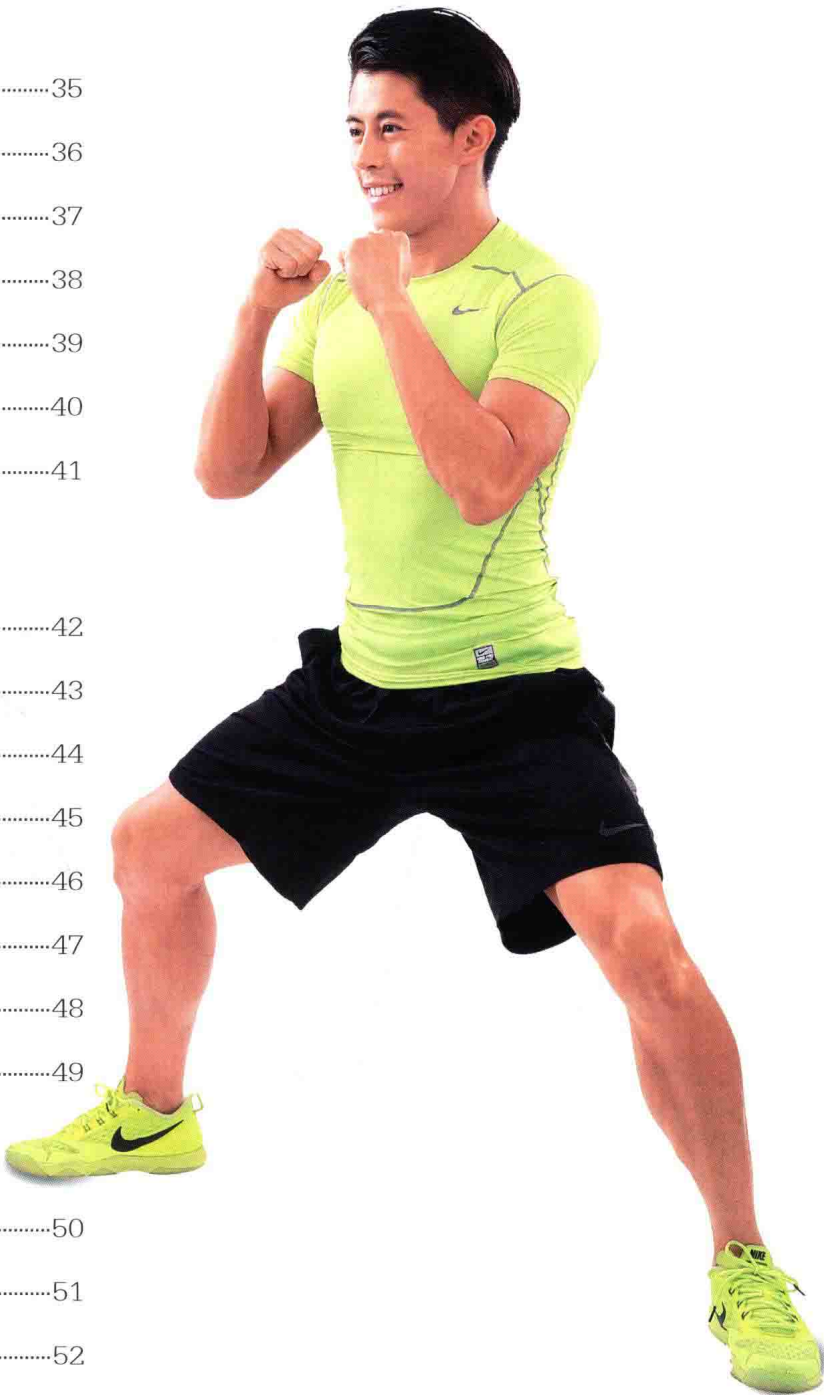
08 向对侧伸手 肩部拉伸.....49

放松动一动，轻燃脂 / 50

01 肩部绕环 美丽灵活的肩膀.....50

02 肩部翻转 徒手虐肩好方法.....51

03 向下坐椅 深蹲练翘臀.....52



04	支撑飞毯式 含胸驼背的福音	53
05	手指紧握 动动手指, 末端训练	54
06	坐姿吸腿 轻松坐姿收腹	55
07	站姿抱膝 全身关节活动	56
08	平衡练习 激活核心	57
09	Star pose 平衡挑战	58
10	桌上俯卧撑 简单俯撑, 女生最爱	59
11	桌上吸腿 心肺锻炼, 全身训练	60

夜晚篇

身体各部全面击破 63

线条比体重更重要 / 64

热身运动不可少 / 66

01	关节活动不受伤 手腕脚踝多动动	66
02	运动方向多改变 前后侧的方向运动	67
03	拉伸身体有必要 拉伸全身	68
04	上肢运动 提高上肢力量表现	69
05	下肢运动 让双腿和臀完全激活	70
06	核心活动 连接整个身体	71

瘦脸是王道 / 72

01	原地小跳瘦肥肉 瘦脸也要全身运动	72
02	少吃硬物多按摩 肌肉发达好方法	73
03	排水排毒小瘦脸 水肿脸庞控饮食	74



练出平坦紧致腹部 / 75

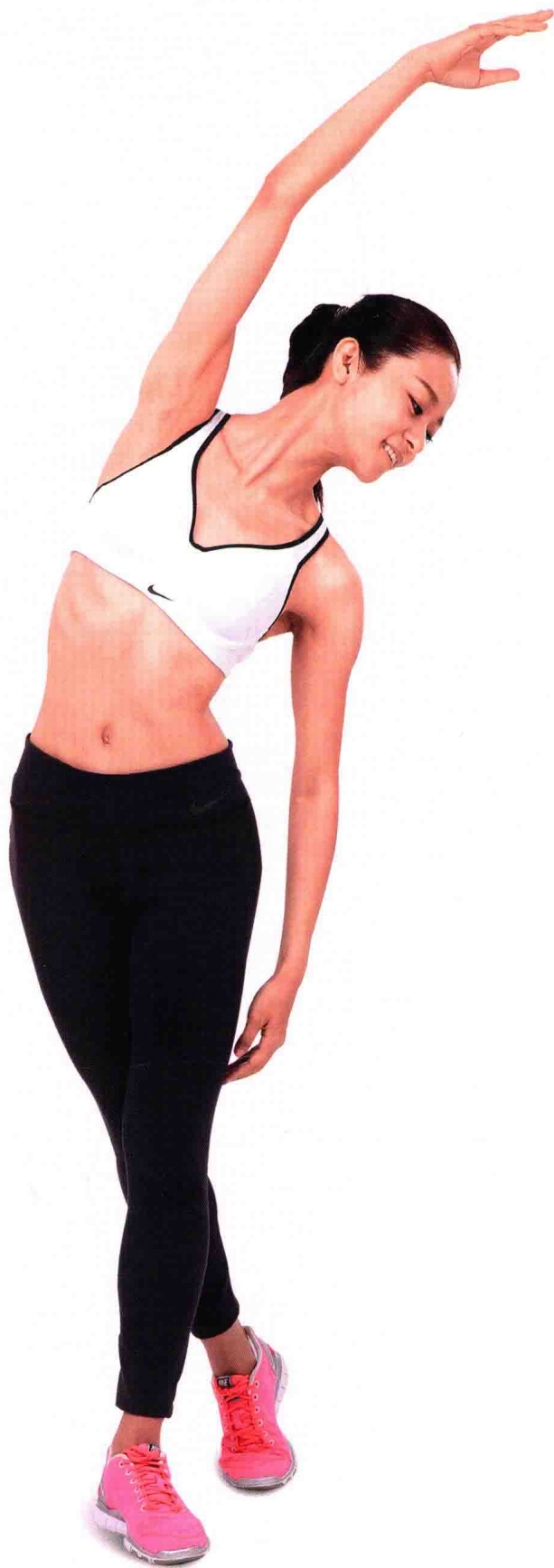
- 01 仰卧举腿 躺着轻松练肚子.....75
- 02 平板支撑 风靡全球的腹部训练.....76
- 03 俯撑外吸腿 打造完美腹部两侧曲线.....77
- 04 俯撑内吸腿 腹内外斜肌轻松练.....78
- 05 仰卧卷腹 简单易学的训练.....79
- 06 仰卧水平摸脚跟 不光要卷腹,还要水平移动.....80

手臂赘肉全甩掉 / 81

- 01 简易上犬式 手臂后侧肉紧实.....81
- 02 床边三头下压 和“拜拜袖”说拜拜.....82
- 03 床上爬行 用手走,不走寻常路.....83
- 04 侧支撑 稳定肩关节.....84
- 05 毛巾上举 肩膀训练好方法.....85

打造完美翘臀 / 86

- 01 桌式抬后腿 臀部训练第一步.....86
- 02 桌式侧点地 臀部燃烧.....87
- 03 滑雪跳下蹲 臀部大腿都训练.....88
- 04 扶门后抬腿 到哪里都能做的翘臀训练.....89
- 05 桥式 躺着练翘臀.....90
- 06 桥式抬腿 躺着练翘臀升级版.....91
- 07 扶墙侧抬腿 臀部轰炸.....92



用瘦腿扭转比例 / 93

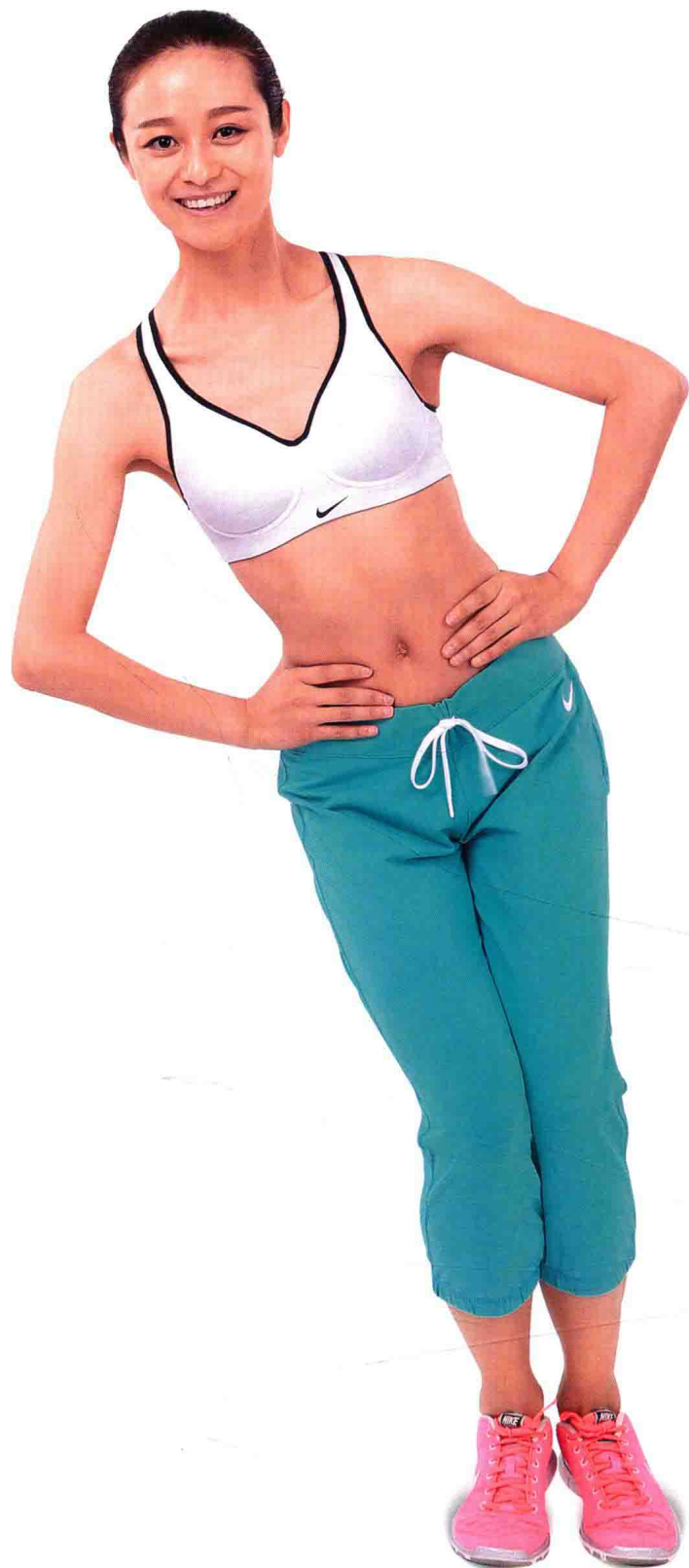
- 01 侧弓步 大腿内侧轻松瘦93
- 02 静力蹲行走 腿部训练大刺激94
- 03 扶门踢腿 拉伸好方法,越踢腿越长95
- 04 仰卧绞柱 修长美腿.....96
- 05 下犬式拉伸小腿 完美腿型从小腿开始97
- 06 后仰卧拉伸大腿 让大腿再修长一些98
- 07 体前屈单脚 拉伸腿后侧好方法.....99

后背也要 show 出型 / 100

- 01 俯卧抬手和腿 对侧抬起美后背.....100
- 02 俯卧前伸手下拉 让后背变性感.....101
- 03 向上抬大拇指 灵活肩袖小肌群.....102
- 04 双脚开合 下背训练不可少.....103
- 05 双手抓双脚 伸展锻炼两不误104

睡前放松也瘦身 / 105

- 01 仰卧脊椎旋转 旋转脊椎好方法.....105
- 02 臀髂拉伸 鸽子式伸展.....106
- 03 仰卧头尾伸展 拉伸头脚长高个.....107
- 04 开胯抬臀 放松大腿内侧和髋关节108
- 05 “大”字挺胸 放松胸椎美身体109
- 06 团身抱膝 放松脊椎睡得香.....110
- 07 滚来滚去 全身放松更欢乐.....111



突破瘦身篇

20 分钟速瘦美体操 113

7 天紧致平腹操 / 114

- 一 动作训练.....114
- 二 训练动作库.....115

瘦腿瘦臂拉伸操 / 120

- 一 动作训练.....120
- 二 训练动作库.....121

活力全身甩油操 / 126

- 一 动作训练.....126
- 二 训练动作库.....127

丰胸翘臀操 / 132

- 一 动作训练.....132
- 二 训练动作库.....133



汉竹●健康爱家系列

10 分钟微运动 狂减肥

钱晟 / 著

汉竹 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰 汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

我想减肥！

去健身房不能坚持？

拒绝美食很痛苦？

当减肥成了一场“无有出期”的斗争，人生，还能有多少心思享受快乐？

对于减肥这件事，奇迹不是不会发生，而是只发生在相信奇迹的人身上。

白天工作间歇 10 分钟，外加一把椅子，既减肥又减压。

晚上 10 分钟，外加家里日用小物件，既不耽误看电视又能减肥。

或许你会问，“操作简单，不占空间，每天 10 分钟，就能轻松甩掉脂肪，瘦出完美曲线？”

你不信？减肥是一座久攻不下的城池，是一块啃不动的硬骨头？其实，那只是一种误区，只要打开思路，找对方法，10 分钟微运动，狂减肥！没错，就是可以这样任性！

目录 CONTENT

- 写给总是坚持不下来的人 / 10
踢爆疯传的网络减肥法 / 11
你不知道的减肥好方法 / 14
健身教练的餐桌秘密 / 16

白天篇

全面拉伸不长胖 21

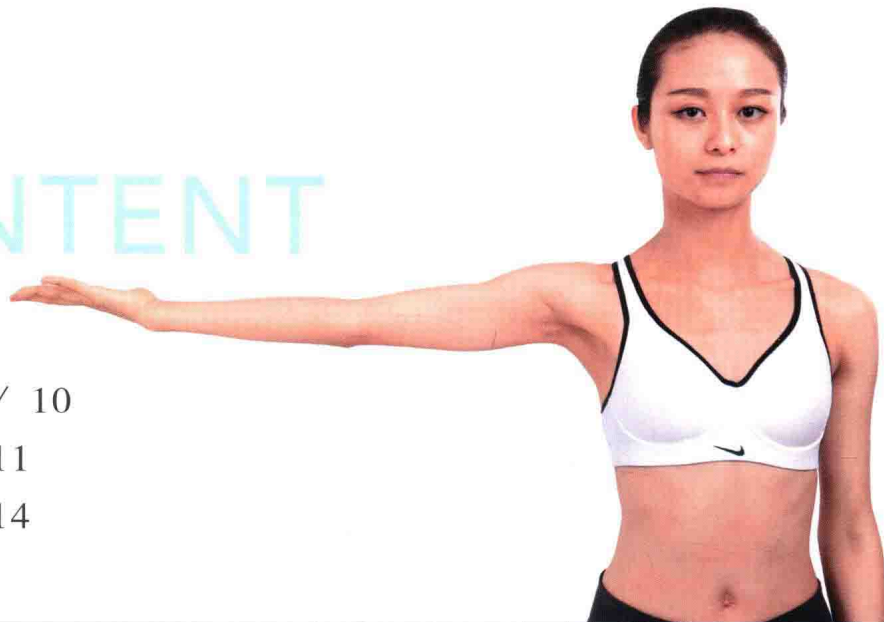
久坐发胖怎么破 / 22

保护肩颈, 美化肩颈线条 / 24

- 01 托颞提颈 优美颈部线条 24
02 抬头咬牙闭嘴 缓解酸痛消颈纹 25
03 双手抱头 拥有修长美颈 26
04 反手拉伸颈侧 肩颈拉伸的灵丹妙药 27
05 十指相扣拱背 颈椎、胸椎一个都不能少 28

强脊美背, 人更高挺 / 29

- 01 天鹅式侧面拉伸 “S” 腰线更迷人 29
02 坐姿转体 脊椎更灵活 30
03 站姿平衡转体 挑战身体的平衡能力 31



04 body rolling (坐) 增加脊椎灵活性.....32

05 body rolling (站) 让脊椎更健康.....33

06 坐姿宽腿单肩下压 旋转整个后背.....34

坐着偷偷瘦肚子 / 35

01 小“v”字平衡 收紧整个腹部.....35

02 自行车抬腿 快速减掉小肚子.....36

03 团身展体 紧致腹部线条.....37

04 大“v”字平衡 挑战腹部力量.....38

05 双腿并拢写字 紧致下腹线条.....39

06 俄罗斯旋转 燃烧上腹脂肪.....40

07 侧支撑保持 性感马甲线.....41

拉伸瘦腿瘦臂 / 42

01 手背放桌面 让手腕歇一歇.....42

02 掌心向前推 拉伸小臂肱二头肌.....43

03 举手头后拉伸 拉伸肱三头肌.....44

04 单腿站立后踢 拉伸大腿前侧.....45

05 单脚翘腿下压 拉伸臀部.....46

06 扶墙弓步后踩 拉伸腿后侧.....47

07 悬空脚跟下踩 拉伸小腿后侧.....48

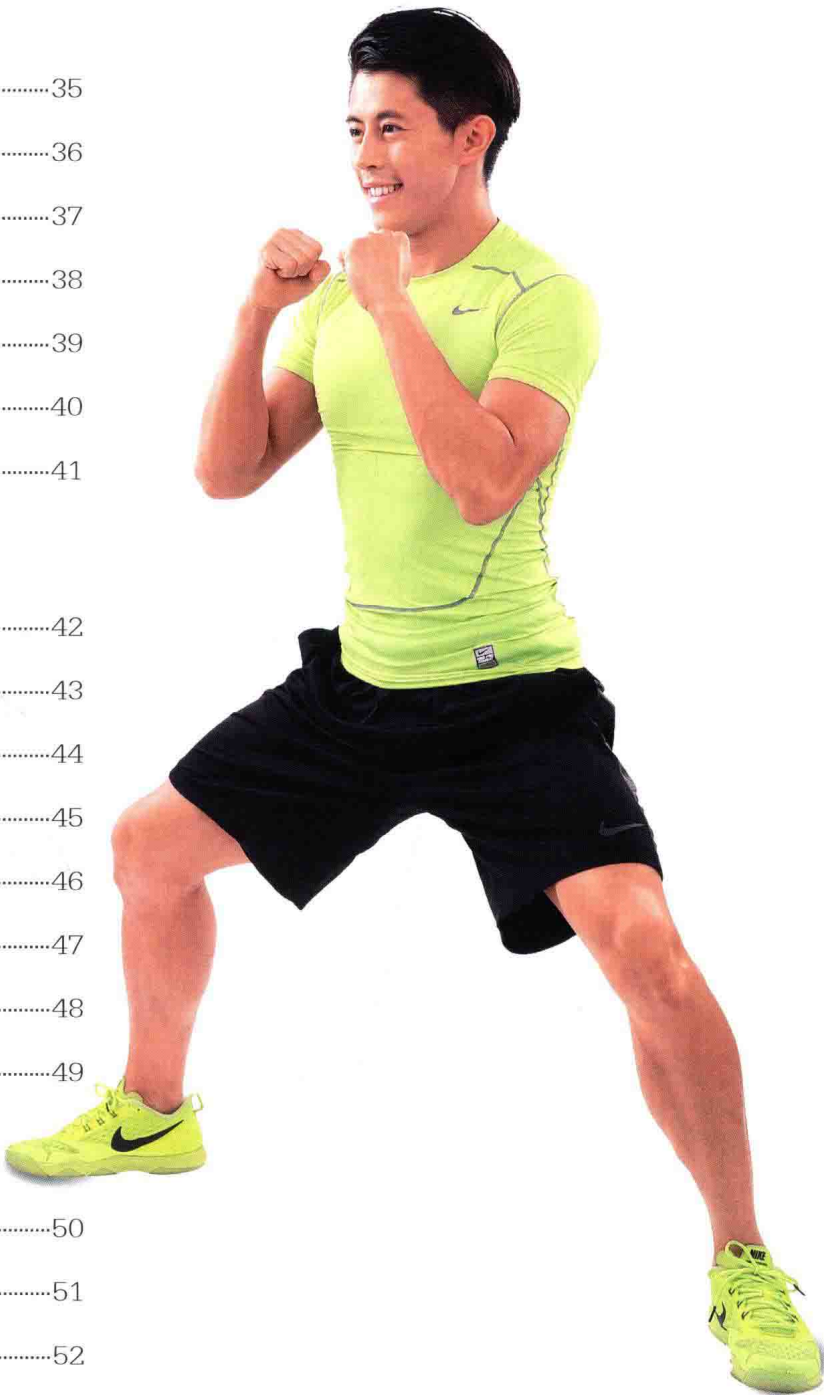
08 向对侧伸手 肩部拉伸.....49

放松动一动, 轻燃脂 / 50

01 肩部绕环 美丽灵活的肩膀.....50

02 肩部翻转 徒手虐肩好方法.....51

03 向下坐椅 深蹲练翘臀.....52



04	支撑飞毯式 含胸驼背的福音	53
05	手指紧握 动动手指, 末端训练	54
06	坐姿吸腿 轻松坐姿收腹	55
07	站姿抱膝 全身关节活动	56
08	平衡练习 激活核心	57
09	Star pose 平衡挑战	58
10	桌上俯卧撑 简单俯撑, 女生最爱	59
11	桌上吸腿 心肺锻炼, 全身训练	60

夜晚篇

身体各部全面击破 63

线条比体重更重要 / 64

热身运动不可少 / 66

01	关节活动不受伤 手腕脚踝多动动	66
02	运动方向多改变 前后侧的方向运动	67
03	拉伸身体有必要 拉伸全身	68
04	上肢运动 提高上肢力量表现	69
05	下肢运动 让双腿和臀完全激活	70
06	核心活动 连接整个身体	71

瘦脸是王道 / 72

01	原地小跳瘦肥肉 瘦脸也要全身运动	72
02	少吃硬物多按摩 肌肉发达好方法	73
03	排水排毒小瘦脸 水肿脸庞控饮食	74



练出平坦紧致腹部 / 75

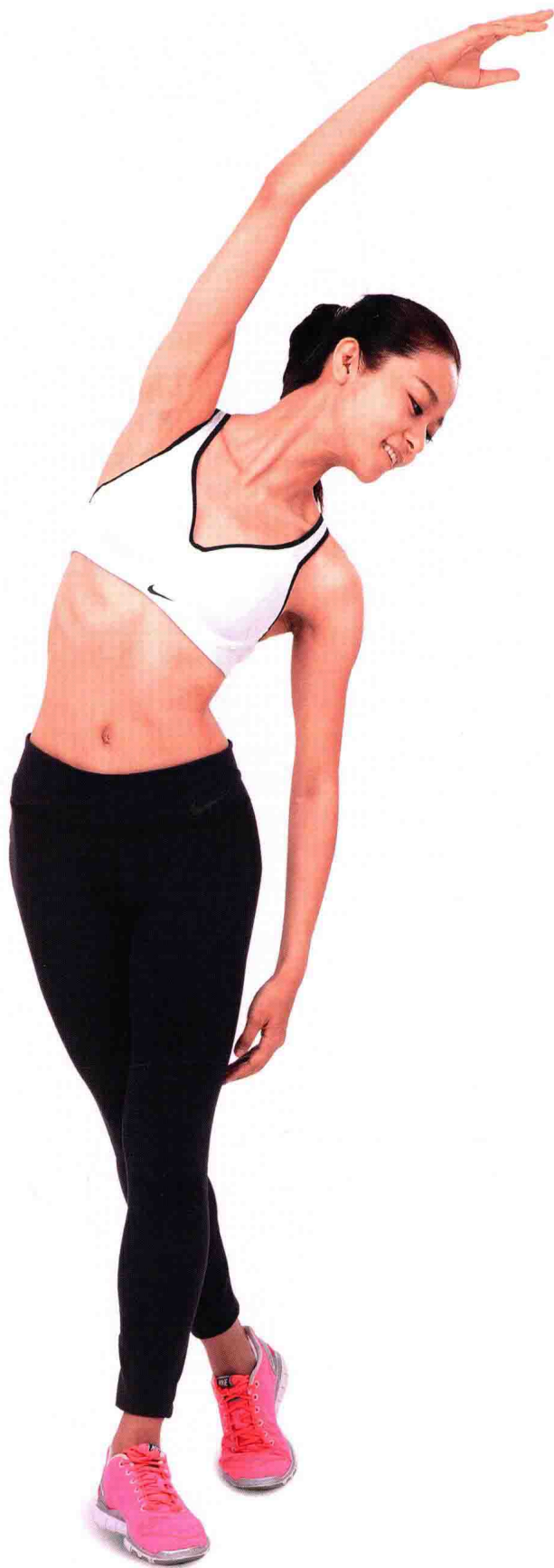
- 01 仰卧举腿 躺着轻松练肚子.....75
- 02 平板支撑 风靡全球的腹部训练.....76
- 03 俯撑外吸腿 打造完美腹部两侧曲线.....77
- 04 俯撑内吸腿 腹内外斜肌轻松练.....78
- 05 仰卧卷腹 简单易学的训练.....79
- 06 仰卧水平摸脚跟 不光要卷腹,还要水平移动.....80

手臂赘肉全甩掉 / 81

- 01 简易上犬式 手臂后侧肉紧实.....81
- 02 床边三头下压 和“拜拜袖”说拜拜.....82
- 03 床上爬行 用手走,不走寻常路.....83
- 04 侧支撑 稳定肩关节.....84
- 05 毛巾上举 肩膀训练好方法.....85

打造完美翘臀 / 86

- 01 桌式抬后腿 臀部训练第一步.....86
- 02 桌式侧点地 臀部燃烧.....87
- 03 滑雪跳下蹲 臀部大腿都训练.....88
- 04 扶门后抬腿 到哪里都能做的翘臀训练.....89
- 05 桥式 躺着练翘臀.....90
- 06 桥式抬腿 躺着练翘臀升级版.....91
- 07 扶墙侧抬腿 臀部轰炸.....92



用瘦腿扭转比例 / 93

- 01 侧弓步 大腿内侧轻松瘦93
- 02 静力蹲行走 腿部训练大刺激94
- 03 扶门踢腿 拉伸好方法,越踢腿越长95
- 04 仰卧绞柱 修长美腿.....96
- 05 下犬式拉伸小腿 完美腿型从小腿开始97
- 06 后仰卧拉伸大腿 让大腿再修长一些98
- 07 体前屈单脚 拉伸腿后侧好方法.....99

后背也要 show 出型 / 100

- 01 俯卧抬手和腿 对侧抬起美后背.....100
- 02 俯卧前伸手下拉 让后背变性感.....101
- 03 向上抬大拇指 灵活肩袖小肌群.....102
- 04 双脚开合 下背训练不可少.....103
- 05 双手抓双脚 伸展锻炼两不误104

睡前放松也瘦身 / 105

- 01 仰卧脊椎旋转 旋转脊椎好方法.....105
- 02 臀髋拉伸 鸽子式伸展.....106
- 03 仰卧头尾伸展 拉伸头脚长高个.....107
- 04 开胯抬臀 放松大腿内侧和髋关节108
- 05 “大”字挺胸 放松胸椎美身体109
- 06 团身抱膝 放松脊椎睡得香.....110
- 07 滚来滚去 全身放松更欢乐.....111

