

TABATA TRAINING

间歇训练

1天4分钟, **持续燃脂** 12小时

【韩】韩吉○著

结合“有氧”与“肌力”的全身运动
减肥效果是有氧运动的9倍

王字肌·人鱼线
马甲线·蜜桃臀
在家就能练成



赠送视频
扫一扫二维码
跟着练

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

间歇训练

T A B A T A T R A I N I N G

1天4分钟，持续燃脂12小时

【韩】韩吉○著

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

间歇训练: 1 天 4 分钟, 持续燃脂 12 小时 / (韩) 韩吉编著; 沙玲译. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11 (凤凰生活)
ISBN 978-7-5537-4629-6

I. ①每… II. ①韩… ②沙… III. ①女性-健身运动-基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 119957 号

TABATA TRANNING 타바타 트레이닝

Copyright ©2013 By 한길 韓吉

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright©2015 by PHOENIX SCIENCE PRESS.,LTD

Simplified Chinese language edition arranged with BOOKLOG COMPANY

through Eric Yang Agency Inc.

江苏省版权局著作权合同登记 10-2014-476

间歇训练: 1 天 4 分钟, 持续燃脂 12 小时

编 著	【韩】韩 吉
译 者	沙 玲
责 任 编 辑	谷建亚 董 玲
助 理 编 辑	沙玲玲
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

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	880mm×1230mm 1/16
印 张	8.5
字 数	300 000
版 次	2015 年 11 月第 1 版
印 次	2015 年 11 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4629-6
定 价	39.00 元

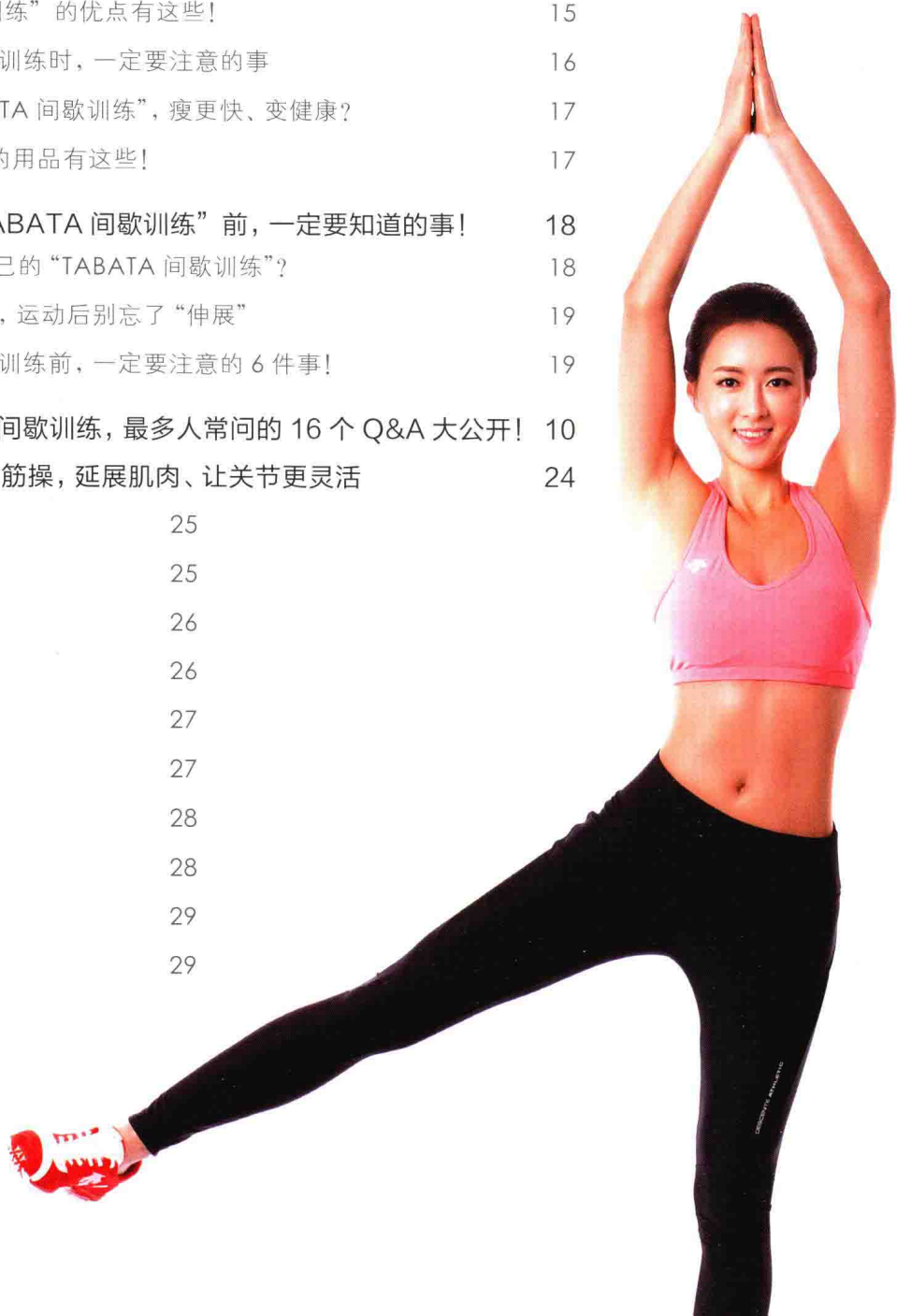
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录 Contents

PART 01

1天4分钟, 比运动12小时更有效的间歇训练

风靡欧美的“TABATA 间歇训练”, 到底是什么?	14
“TABATA 间歇训练”的优点有这些!	15
做 TABATA 间歇训练时, 一定要注意的事	16
如何善用“TABATA 间歇训练”, 瘦更快、变健康?	17
做操前, 要准备的用品有这些!	17
设计专属的“TABATA 间歇训练”前, 一定要知道的事!	18
如何设计属于自己的“TABATA 间歇训练”?	18
运动前要“热身”, 运动后别忘了“伸展”	19
做 TABATA 间歇训练前, 一定要注意的 6 件事!	19
关于 TABATA 间歇训练, 最多人常问的 16 个 Q&A 大公开!	10
运动前做放松拉筋操, 延展肌肉、让关节更灵活	24
01 扭动踝关节	25
02 扭动膝关节	25
03 骨盆画圆	26
04 上半身扭转	26
05 弯腰摸地板	27
06 后弯腰运动	27
07 下腰摸脚尖	28
08 三角肌运动	28
09 肩关节伸展	29
10 延展肩颈部	29



PART 02

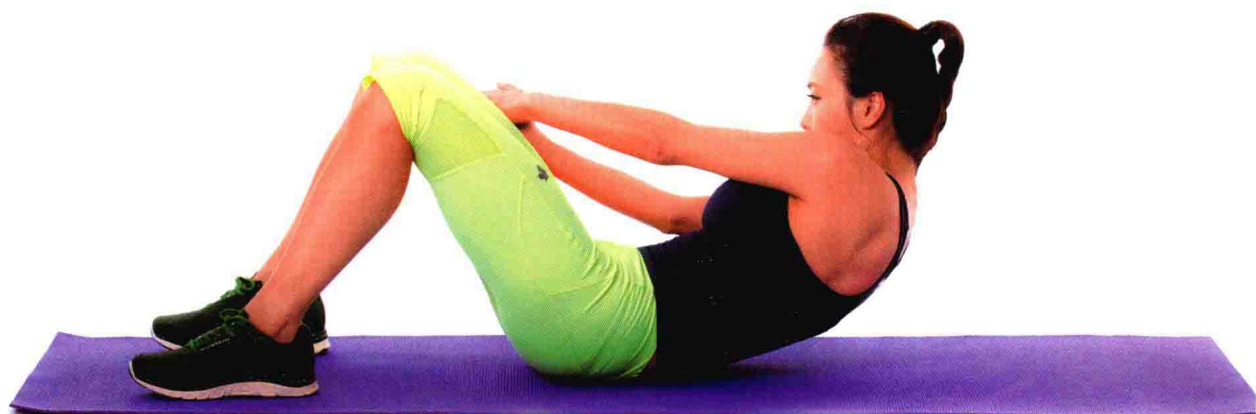
随时都能做，运动新手也OK！ 10招最容易上手的初级动作

- 初级 01 紧实手臂的双手向上抬腿 32
- 初级 02 强化体能的单腿前举拍手 34
- 初级 03 增加平衡感的大腿前举延展 36
- 初级 04 强化核心肌群的躺姿抬大腿 38
- 初级 05 消除下半身赘肉的交叉弓箭步 40
- 初级 06 练出马甲线的原地跑步 42
- 初级 07 打造人鱼线的双手画圆深蹲 44
- 初级 08 强化大腰肌的手肘碰膝运动 46
- 初级 09 雕塑臀大肌的深蹲手肘触膝 48
- 初级 10 结实肩膀的双臂向上蹲坐 50

PART 03

提升体能、增加肌力！10招 最快练出曲线的中级动作

- 中级 01 紧实腹肌的深蹲手肘向前 54
- 中级 02 雕塑臀线的跳跃后深蹲 56
- 中级 03 打造纤腰的双腿交叉扭转 58
- 中级 04 延展腹部的仰起上半身 60
- 中级 05 打击蝴蝶袖的跪姿伏地挺身 62
- 中级 06 提升肌力的双臂撑地行走 64
- 中级 07 强力燃脂的侧并步摸地 66
- 中级 08 锻炼肌群的单腿内侧延展 68
- 中级 09 强化臂肌的双手伏地挺身 70
- 中级 10 平坦腹部的双脚交替撑地 72



PART 04

快速燃脂, 身材小一号! 10 招强力消脂的高级动作

高级 01 增强柔软度的屈体抱膝盖	76
高级 02 提升体力的趴姿跳跃运动	78
高级 03 修饰腿部线条的跳起弓箭步	80
高级 04 增强臂力的双臂三角撑地	82
高级 05 提高肌肉量的单脚向外踏出	84
高级 06 快速消耗热量的撑地跳跃挺身	86
高级 07 伸展大腿后侧的左右摸地跳跃	88
高级 08 消除小肚子的手肘触膝扭转	90
高级 09 伸展全身肌肉的直立跳深蹲	92
高级 10 提升心肺耐力的蹲姿向上跳	94
运动后要做缓和伸展操, 柔软肌肉、减缓心跳	96
01 延展肩颈部	96
02 肩关节伸展	96
03 三角肌运动	96
04 下腰摸脚尖	97
05 后弯腰运动	97
06 弯腰摸地板	97
07 上半身扭转	97
08 骨盆画圆	97
09 扭动膝关节	97
10 扭动踝关节	97
11 俯姿摸脚尖	98
12 挺起上半身	98
13 跪姿双臂延展	99
14 撑地卷背运动	99



PART 05

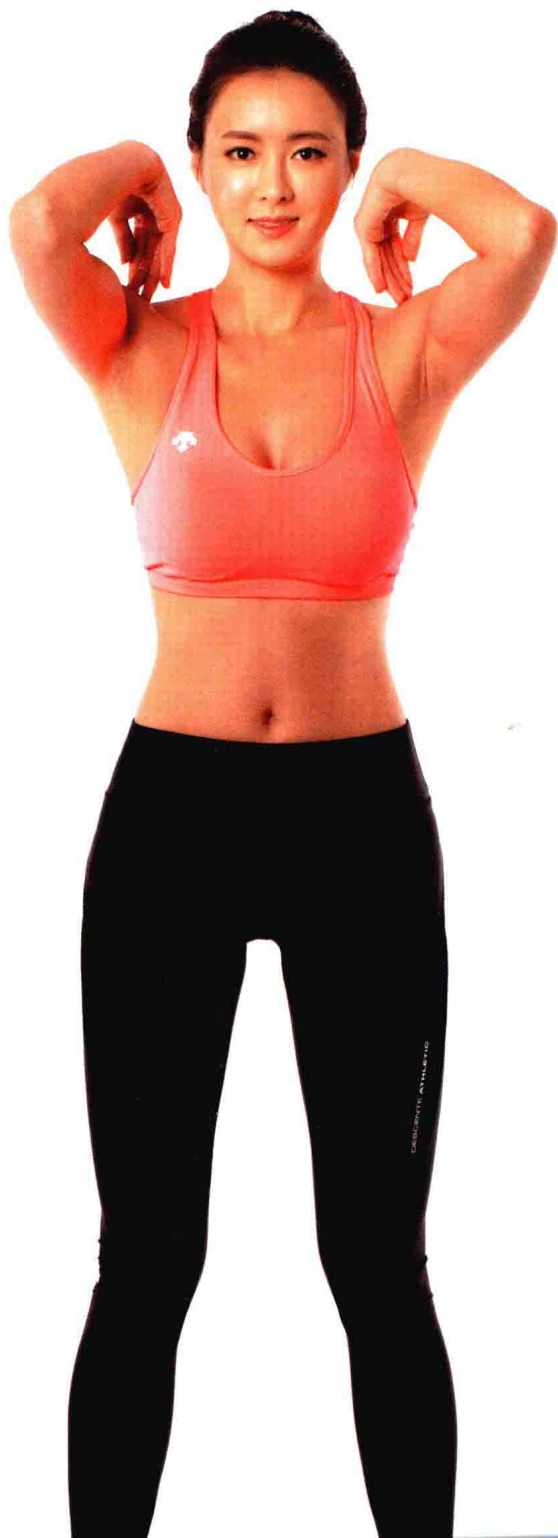
专攻难瘦部位，大腿、小腹都变瘦了！ 8招变身S曲线的快瘦操

甩掉凸小腹的燃脂美腹操	102
塑造小蛮腰的紧致美腰操	104
打击蝴蝶袖的快速瘦臂操	106
甩掉赘肉的强力纤臂操	108
雕塑翘臀 & 大腿的下半身快瘦操	110
打击下垂臀 & 粗腿的下半身消脂操	112
燃烧体脂肪的S曲线塑身操	114
增加肌肉的跳跃肌力操	116

PART 06

练出最想要的人鱼线、王字肌！ 7招变身肌肉猛男的肌力操

打造结实腹肌的紧实塑腹运动	120
强健宽阔胸肌的雕塑胸部运动	122
加速燃烧脂肪的燃脂律动操	124
快速消耗肉的健康减重操	126
增加全身肌力的跳跃练肌操	128
增加大腿力量的强健下半身运动	130
锻炼大腿肌力的强化腿部运动	132



间歇训练

T A B A T A T R A I N I N G

1天4分钟，持续燃脂12小时

【韩】韩吉○著

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



1 天只花 4 分钟，持续燃脂 12 小时！

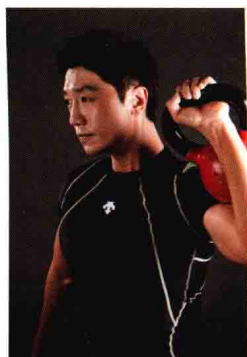
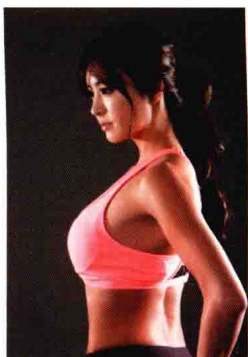
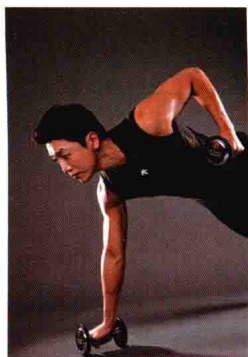
我虽然是运动员出身，现在也是一名健身教练，但是，我的体重却曾经突破 100 公斤，处于极度肥胖的状态。在经历延世大学及原州 TG 三宝队的职业篮球员生涯的过程后，我因饱受伤痛的折磨，最后只好提早退役。顿时失去人生目标的我通过暴饮暴食来消除压力，陷入无力感之中，并与运动渐行渐远。过去每天运动的身体，一旦失去原有的节奏，通常比一般人更容易变胖，更何况我还毫无节制地吃，身材一瞬间就走样了。

在实现职业选手的梦想前，我别无选择，只能提早退役，导致我的自尊心受到极大伤害。雪上加霜的是，我因为过度肥胖而承受极大压力，难以用言语表达。虽然“退休”是我无法挽回的事，“减肥”却是能靠努力便可以克服的问题。

自那时起，我与肥肉的战争就此展开。首先，我每天花许多时间运动，并谨慎拟定菜单，控制饮食。变胖往往是一瞬间的事，减肥却非朝夕可成。我投资漫长的时间与努力，最后才找回从前的体重与健康，过程极其劳苦艰辛。

因此，身为健身教练，我比任何人都了解面对自己臃肿身材的痛苦。不论是想减肥、拥有紧实身材，还是锻炼体力，大部分的人都希望在“短时间”内达成。如果我拟出为期 6 个月，每天运动 1 小时的计划表，多数人都会半途而废。为什么呢？因为现代人都太忙碌了，每天花 1 小时运动对许多人来说，是不可能的任务。

就在那时，我认识了早已在欧美风行许久的“TABATA 间歇训练”。该运动强调，只要每天运动 4 分钟，最高可获得相同于运动 12 小时的效果。看到的那一瞬间，脑袋里宛如亮起了一盏明灯，我立刻搜寻数据，想让动作发挥到最大效果。



不用上健身房，在家就能做

我以漫长的运动选手及教练生涯期间所熟悉的运动当作基础，设计出适合自己组合动作，终于，最适合亚洲人的“终极燃脂 TABATA”诞生了。虽然我目前担任教练，每天都必须运动，但是相较于长时间运动，TABATA 间歇训练的运动效果却更显著。

从那之后，我也让长期在我经营的运动中心内健身的客人尝试“TABATA 间歇训练”。针对不太运动的初学者，设计适合他们的简单动作；针对长期运动的人，则利用强度较高的动作来设计组合式运动。正因如此，也让我得以亲自见证到，透过“短”时间的运动，也能达成“短期”内所期望的目标。

“TABATA 间歇训练”的优点在于，不必非得前往健身房，在家就能做。只要熟悉基本动作，就能自行设计适合自己的组合动作，并自行控制运动方法与运动量，非常适合用来减肥。

所有人都知道要运动才会更健康，却仍有部分的人说：“我太忙，没有时间运动！”对于这些忙碌的现代人而言，“TABATA 间歇训练”正是能在有效且快速的时间内，达成期望目标的运动。不过，“TABATA 间歇训练”属于高强度运动，必须在 4 分钟内全力以赴。因此，务必要了解自己的身体状况，并配合自己的能力进行，才能安全地获得期望效果。



动作简单易学，初学者也能上手

这本书除了收录初学者也能轻松跟着做的动作外，也有中、高级的动作，希望使任何人都能毫发无伤地有效运动。此外，为了想要拥有苗条身材的女性，及想要雕塑肌肉的男性们，我特别设计了许多超有效的快速瘦身动作。只要竭尽心力、专注于体态上，我深信它发挥的显著效果绝对会超过任何一种运动。

希腊有句俗谚说：“Mens sana in corpore sano（健全的心灵，寓于健全的身体）。”这句话也可以套用在我们的人生上。在忙碌的日常生活中，如果每个人都为了拥有健康的身体而勤加努力，我相信不只能获得健全的身体，也能拥有健全的心灵。我期许每位读者都能将健全的心灵，寓于健全的身体之中；在迈出步伐的那天便能成就今日。

韩吉





用“TABATA 间歇训练”， 把身体变成最棒的健身房

如果，你为了减肥而执着于令人烦闷的跑步机上，
如果，你早已厌倦反复相同动作的肌力运动，
请你给本书介绍的“TABATA 间歇训练”一个机会吧！
这是一种结合肌力与有氧的健身运动，
因此能在短时间内发挥最大效果，
雕塑出紧实有弹力的均衡体态！
“TABATA 间歇训练”能够一次满足女性朋友的渴望，
让你在短时间内，快速又健康地瘦下来！
由于我已亲身体验过，我敢保证，
这绝对能比你过去接触的任何运动还有效，
能快速且真正地改变身材。
现在，就和我们一起，快乐动起来！

李贤

目录 Contents

PART 01

1天4分钟, 比运动12小时更有效的间歇训练

风靡欧美的“TABATA 间歇训练”, 到底是什么?	14
“TABATA 间歇训练”的优点有这些!	15
做 TABATA 间歇训练时, 一定要注意的事	16
如何善用“TABATA 间歇训练”, 瘦更快、变健康?	17
做操前, 要准备的用品有这些!	17
设计专属的“TABATA 间歇训练”前, 一定要知道的事!	18
如何设计属于自己的“TABATA 间歇训练”?	18
运动前要“热身”, 运动后别忘了“伸展”	19
做 TABATA 间歇训练前, 一定要注意的 6 件事!	19
关于 TABATA 间歇训练, 最多人常问的 16 个 Q&A 大公开!	10
运动前做放松拉筋操, 延展肌肉、让关节更灵活	24
01 扭动踝关节	25
02 扭动膝关节	25
03 骨盆画圆	26
04 上半身扭转	26
05 弯腰摸地板	27
06 后弯腰运动	27
07 下腰摸脚尖	28
08 三角肌运动	28
09 肩关节伸展	29
10 延展肩颈部	29



PART 02

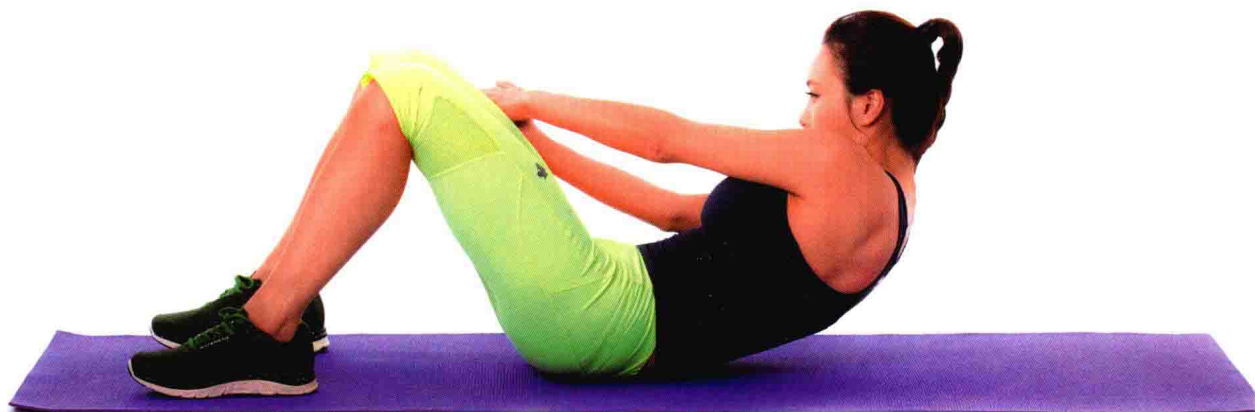
随时都能做，运动新手也OK！ 10招最容易上手的初级动作

- 初级 01 紧实手臂的双手向上抬腿 32
- 初级 02 强化体能的单腿前举拍手 34
- 初级 03 增加平衡感的大腿前举延展 36
- 初级 04 强化核心肌群的躺姿抬大腿 38
- 初级 05 消除下半身赘肉的交叉弓箭步 40
- 初级 06 练出马甲线的原地跑步 42
- 初级 07 打造人鱼线的双手画圆深蹲 44
- 初级 08 强化大腰肌的手肘碰膝运动 46
- 初级 09 雕塑臀大肌的深蹲手肘触膝 48
- 初级 10 结实肩膀的双臂向上蹲坐 50

PART 03

提升体能、增加肌力！10招 最快练出曲线的中级动作

- 中级 01 紧实腹肌的深蹲手肘向前 54
- 中级 02 雕塑臀线的跳跃后深蹲 56
- 中级 03 打造纤腰的双腿交叉扭转 58
- 中级 04 延展腹部的仰起上半身 60
- 中级 05 打击蝴蝶袖的跪姿伏地挺身 62
- 中级 06 提升肌力的双臂撑地行走 64
- 中级 07 强力燃脂的侧并步摸地 66
- 中级 08 锻炼肌群的单腿内侧延展 68
- 中级 09 强化臂肌的双手伏地挺身 70
- 中级 10 平坦腹部的双脚交替撑地 72



PART 04

快速燃脂，身材小一号！ 10 招强力消脂的高级动作

高级 01 增强柔软度的屈体抱膝盖	76
高级 02 提升体力的趴姿跳跃运动	78
高级 03 修饰腿部线条的跳起弓箭步	80
高级 04 增强臂力的双臂三角撑地	82
高级 05 提高肌肉量的单脚向外踏出	84
高级 06 快速消耗热量的撑地跳跃挺身	86
高级 07 伸展大腿后侧的左右摸地跳跃	88
高级 08 消除小肚子的手肘触膝扭转	90
高级 09 伸展全身肌肉的直立跳深蹲	92
高级 10 提升心肺耐力的蹲姿向上跳	94
运动后要做缓和伸展操，柔软肌肉、减缓心跳	96
01 延展肩颈部	96
02 肩关节伸展	96
03 三角肌运动	96
04 下腰摸脚尖	97
05 后弯腰运动	97
06 弯腰摸地板	97
07 上半身扭转	97
08 骨盆画圆	97
09 扭动膝关节	97
10 扭动踝关节	97
11 俯姿摸脚尖	98
12 挺起上半身	98
13 跪姿双臂延展	99
14 撑地卷背运动	99

