

小腹减肥大作战

배살
대작전
배기



韩国演艺界
出了名的酒鬼李勋
小腹减肥大作战

이훈

联袂推荐!



李勋
吴胜

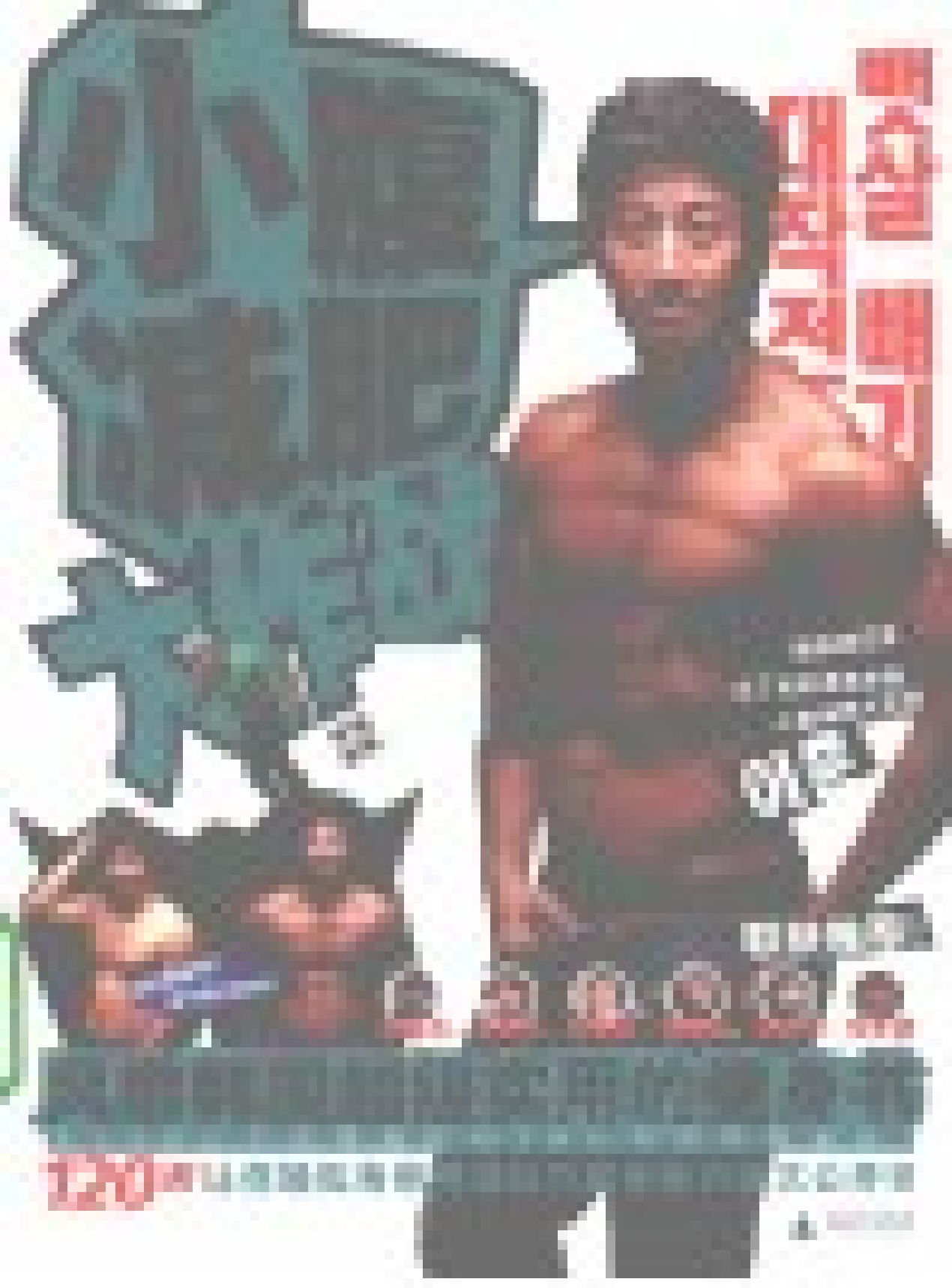
你们相信吗?
这不是PS的!!!

韩在石、金贞恩、安在旭、金娥熙、池贤宇、车太贤

风靡韩国超级实用的健身书

从 110 公斤的啤酒肚到 78 公斤的完美身材!

120天 让你轻松告别啤酒肚!!! 塑身技巧盛大公开!!!



120

THE NEW YORK TIMES

THE NEW YORK TIMES

THE NEW YORK TIMES

이훈의 뱃살빼기 대작전

Copyright © 2009, Lee Hoon

Simplified Chinese Edition © 2010, Guangxi Normal University Press

Simplified Chinese translation rights arranged with Random House Korea

through Imprima Korea Agency

ALL RIGHTS RESERVED.

著作权登记图字：20-2010-067号

图书在版编目(CIP)数据

小腹减肥大作战 / (韩) 李勋著 ; 吴晔译. —

桂林: 广西师范大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5633-9988-8

I. ①小. II. ①李. ②吴. III. ①腹—减肥—基

本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第133713号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号 邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京汇林印务有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 16.5 字数: 100千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

小腹减肥大作战

배살
대작전
배기



韩国演艺界
出了名的酒鬼李勋
小腹减肥大作战

이훈

联袂推荐!



李勋
吴晔

你们相信吗?
这不是PS的!!!

韩在石、金贞恩、安在旭、金敏熙、池贤宇、车太贤

风靡韩国超级实用的健身书

从 110 公斤的啤酒肚到 78 公斤的完美身材!

120天 让你轻松告别啤酒肚!!! 塑身技巧盛大公开!!!

看到李勋先生变化之后的模样，我也忍不住摩拳擦掌想要挑战一下健身了。虽然他本来就是我的好朋友，我还是觉得他太了不起了。李勋的性格是那种总是保持不断努力的类型，他的这种性格在运动上也同样体现了出来。“真了不起啊，我的朋友！加油！”

韩在石

在4个月的时间里，我一直在旁关注着李勋哥以坚韧的意志和忍耐力坚持运动的样子。这本书是以他亲身体验的经过为基础而撰写的，因此我可以非常自豪地向大家推荐此书。尽管身为一名演员，也毫不吝惜以自己的身体进行挑战和尝试，让我们为他的热情鼓掌吧。

金贞恩

勋曾经是我们小聚会的常客，看到他这几个月来的努力，那种坚毅的意志力真让人不由地惊叹。虽然就我个人而言还是比较喜欢他以前那个模样。嘿嘿。我们也一起来挑战一下健身如何呢？

安在旭

李勋的身材我看过了十多年，从一个大酒鬼到变成现在的完美身材，实在太让人惊讶了！好极了！浑身散发着健康美的帅气抢手男。李勋！加油！

金媛熙

我一直关注着李勋哥健身之前与之后的模样，他身材所发生的变化让我只能大呼神奇了。原来通过人的意志能够让自己的身体发生这么大的变化啊～对每件事都抱着热诚之心的李勋哥，不仅仅在这次的健身计划上获得了大成功，相信他也能继续以坚定的心和坚强的意志力继续努力下去。大家都一起加油吧！

池贤宇

哇～勋哥！你现在真的好帅啊!!! 连花样美男 F4 看到你都要哭着逃走了。哈哈。你的肌肉看上去真的很帅气，身材也像是二十多岁的小伙子。现在只剩脸了，你的脸要是再变成花样美男的话，那些偶像们难道不会羡慕死你嘛。^^

车太贤



上架建议：健身／畅销

ISBN 978-7-5633-9988-8



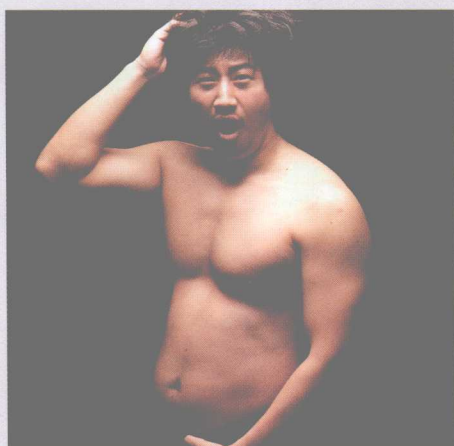
9 787563 399888 >

定价：39.00元



120天

身材 大挑战



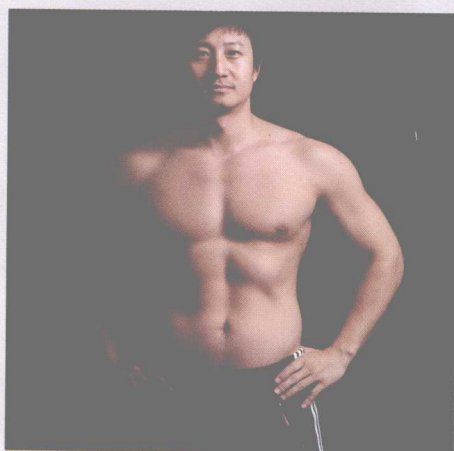
开始前

2009. 1. 1



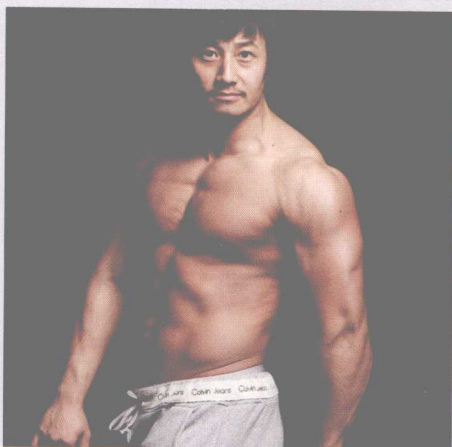
30天后

2009.1.30



60天后

2009.2.28



90天后

2009.3.30



120天后

2009.4.30

诸位男同胞， 现在还不算晚哦！

在我将所有运动中的基础——力量训练作为一项爱好，继而成为一所健身俱乐部的管理者以来，已经到了第四个年头。身为一名演艺人的我，若是没有国民们的支持和关爱该如何存在下去呢。

从很久以前开始，我就在思索以何种方式来回报从国民那里得到的关爱。经过反复思考之后，得出的结论之一是，作为演艺人员，我还要继续为大家带去感动与欢乐。而第二点则是抱着一个宗旨——使大家保持身体健康，于是开办了一个健身俱乐部。

尽管起初是为了我个人的欲望而开始运动生涯的，但健身俱乐部经过这四年间的运作，不知不觉在许多利益当中，我再次发掘出了一个全新的自我，一个重视健康的狂爱运动的自我。事实上，运营健身俱乐部，对我来说，并不是一件很有把握的事情，但能够使前来运动的会员朋友，乃至全国朋友们，都生活得更健康，这成为我激励自己的使命，也在不断身体力行着。

有一段时间，我对自己的身体毫不在意。在没有控制的情况下，体重甚至高达110公斤。作为健身俱乐部的经营者，这样的状态显然让人感到非常不好意思。那时候几乎每天都会喝酒，更何况当时并没有参加电视节目的演出，而是担任了电台主持人的工作，于是就更加忘乎所以了。我看到自己那个丢人的外表，完全丧失了生活的热情，对每件事都无法满足。后来，我终于觉得再这样下去是不行的，于是，狠狠地下了决心，开始重新塑造自己的身体。

经过了四个月的血汗努力，我终于看到了能让自己稍感安慰的成果。

“啊，只要去做也是可以的嘛。”

能够战胜自己，获得自己预想成果的那种喜悦，如果这些只有我一个人才能体会到，那实在太过可惜了。经过运动，我的身体也变得健康了起





来，外表看来也变帅了不少，并体会到一种深深的沉醉感，因为我了解到运动是多么重要的一件事。

真正幸福的生活究竟应该是怎样的呢？这是我们所有人都始终苦苦思索着的人生的第一命题。我也同样对人生的终极意义及目的有过长久的思考，为了能够有一个幸福的人生，最重要的是必须拥有一个健康的身体。

经过长时间的思考，我将亲身体验的运动方法与诀窍记录下来，写成了这本书。在此特别强调的是，所有男同胞们，无论你是谁，都是做得到的。为了让大家了解现在开始运动还为时不晚，我将塑造身材的时间定为120天，并整理了塑身过程的相关内容。希望这本书能够让众多男同胞，变得更加健康，生活得更加积极，即使只发生了一点点改变也好。

大家不如从现在开始，就转变自身的想法，从此刻开始，让自己的身体发生变化。只要有信心、有毅力，就能塑造出健康的身体。而毋庸置疑的是，健康的生活便是幸福的生活。每天观察着自己身体的变化，体验自身内部所发生的小小奇迹，从周围的人的目光中，你会发现自己的变化已经成为了他们眼中的神话。这一切不是海市蜃楼，而是对每个人来说都有可能做到的。

希望我写下这本书的种种努力，能够成为回报给诸位对我的支持与喜爱的小小回报。

诸位男性同胞们，赶快醒醒！

我们做得到！

一起加油吧！

2009年7月 李勋



目录

前言

6 诸位男同胞，现在还不算晚哦！

PART 1

和李勋一同来学学看

塑造健美身材的基本原理

PLAN 01

- 14 下定决心减掉肚子上的赘肉
- 15 上班族肚子上的赘肉，真的可以放任不管吗？
- 17 酒鬼李勋，下定决心开始做运动
- 19 从酒鬼变成健美先生
- 21 跟着李勋一起做运动一点也不难
- 24 千万不要放弃！李勋告诉你健身的基本常识

PLAN 02

- 28 开始做运动
- 29 我们所梦想的完美身材是怎样的呢？
- 34 你目前的身体状态如何？
- 35 不同体型的各种特征及其对应的运动方法
- 38 订制你的120日运动计划
- 42 “知则为良药，不知则为病”运动的基本常识
- 47 跟着李勋一起变身为健美先生
- 52 健身俱乐部适应指南

PLAN 03

- 56 考虑一下要吃些什么
- 57 和运动同等重要的饮食调节
- 59 初级——第1~30天 适应饮食变化
- 62 中级——第31~60天 改变饮食结构
- 66 高级——第61~90天 摄入蛋白质和补充剂
- 68 大师级——第91~120天 快乐的运动，快乐的饮食
- 71 减肥的大敌，“酒”，如果遇上不得不喝的情况该如何应对呢？
- 78 为了塑造完美身材所不可或缺的菜单
- 88 来，现在就开始试试吧！



PART 2

李勋亲身体验的

120天健美先生塑造计划

STEP 0

准备力量练习

- 92 1st 热身 在跑步机上行走
- 93 2nd 舒展运动 活动全身的动作
- 94 转动手腕·转动脚腕·全身舒展·体侧伸展·转动肩膀/腰部·伸展肩膀/肱三头肌·伸展颈部·伸展背部·扩胸/伸展肩部·拉伸大腿内侧/腰部/肩膀/全身·拉伸小腿·伸展臀部/大腿后侧·伸展臀部/大腿内侧·拉伸小腿/大腿后侧·拉伸大腿前侧
- 102 3rd 以有氧运动收尾 台阶器·动感单车

STEP 1

初级过程(第1~30天)

104 第一步 体型塑造入门

坐姿平推训练机·平躺推举·高拉训练机·俯身杠铃划船·肩部推举·杠铃前推举·腿部推蹬·深蹲·二头肌推举器·直立杠铃弯举·拉力器下压·仰卧臂屈伸·腹肌训练·卧姿举腿

STEP 2

中级过程(第31~60天)

122 身体线条开始凸显

蝶式扩胸·平躺哑铃推举·提举·体后屈·哑铃体侧屈·哑铃侧平举·杠铃前平举·屈腿训练机·腿部伸展机·坐姿提踵·站姿小腿训练·坐姿提膝

138 健身俱乐部里的小忌讳

STEP 3

高级过程 (第61-90天)

140 成为帅气的肌肉男

上斜式推举·哑铃飞鸟·双杠臂屈伸·单臂哑铃划船·颈后推举·哑铃肩上推举·俯身飞鸟·牧师屈臂训练·单臂哑铃弯举·哑铃后屈伸·坐姿哑铃双臂后屈伸·悬垂抬腿·仰卧侧起

STEP 4

大师过程 (第91-120天)

156 体脂肪0%，维持住你的身材线条

器械飞鸟·上斜哑铃卧推·上斜哑铃飞鸟·哑铃提拉·引体向上·坐式划船·单臂划船·交替哑铃弯举·锤式哑铃屈臂·锤式哑铃滑轮屈臂·单手拉索屈臂·双臂拉索二头肌屈伸·三头肌拉索伸展·单臂扭转伸展·交替哑铃前平举·俯身滑轮侧平举·斜方肌拉力·哑铃耸肩·杠铃耸肩·箭步蹲·颈前深蹲·深蹲站起·挺髋蹲

182 多种负重训练法



STEP 5

184 守护男性自尊心的腹肌运动项目

初级 双腿保持水平位置的腹肌运动·下体呈90度角的腹肌运动·收腹提臀·抬腿·双腿交叉腹肌训练·侧体腹肌训练

中级 空中漫步·蛙式腹肌训练·双腿朝上的腹肌训练·滑轮腹肌运动·臀部抬举·交替推膝·转体腹肌运动·V字挺身·交替转体腹肌训练·侧卧起身·抱球侧身腹肌训练·屈腿转体·转体·侧桥·旋体腰腹训练

高级 健身球腹肌训练·斜板仰卧起坐·悬垂转体抬腿·健身球抬腿·倒立下降·高拉机斜身转体·滑轮体侧屈·坐姿转体·健身球转体腹肌训练



HOME EXERCISE

218 无论在家&办公室都能进行的力量运动

仰卧屈臂上拉·俯卧撑·下斜式俯卧撑·宽式俯卧撑·钻石俯卧撑·活用书本的下斜式俯卧撑·水瓶飞鸟·俯身水瓶侧平举·水瓶侧平举·水瓶前平举·肩部推举·后屈伸·利用椅子的臂屈伸①·利用椅子的臂屈伸②·屈臂·锤式水瓶弯举·耸肩·俯身水瓶划船·固定脚踝的腹肌训练·提膝·抱球侧身腹肌训练·利用墙壁的深蹲·箭步蹲·单腿深蹲·卧卧后抬起-放下臀部·仅抬起上半身·仅抬起下半身·单臂·单腿上抬①·单臂·单腿上抬②·超人姿势

250 利用健身带的运动

健身带深蹲·健身带屈臂·健身带后屈伸·健身带侧平举·健身带前平举·健身带胸部平推

PART 1

作战开始前必须要先了解的知识!

和李勋一同来学学看 塑造健美身材的基本原理

了解身材所必需的常识·运动的基础理论·为塑造好身材的完美食谱

PLAN 01



下定决心减掉肚子上的赘肉