

青花鱼教练

让女人拥有 “S”形曲线

간고등어 코치 S 라인 부탁해

(第二版)

【韩】崔诚祚◆著
程 匀◆译

韩国当红超人气明星全智贤、全慧彬、玄英、金美丽、申爱
绝密健身档案首次大公开，让女人拥有演艺明星们的“S”形完美曲线！

风靡亚洲的男子健身第一畅销书《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌》作者
韩国顶尖教练崔诚祚亲授秘籍，下一个魔鬼身材就是你！

华夏出版社



青花鱼教练

让女人拥有 “S”形曲线

(第二版)

【韩】崔诚祚◆著
程 匀◆译

华夏出版社



图书在版编目(CIP)数据

青花鱼教练让女人拥有“S”形曲线 / (韩) 崔诚祚

著 ; 程匀译. — 北京 : 华夏出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5080-7513-6

I. ①青… II. ①崔… ②程… III. ①女性—健身运

动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第053183号

간고등어 코치 S라인 부탁해 © 2007 by Choi,Sung-Jo

All rights reserved.

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Huaxia Publishing House

著作权登记号 图字: 01-2013-0580号

出品策划:  华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

青花鱼教练让女人拥有“S”形曲线

作 者: 【韩】崔诚祚

译 者: 程 匀

责任编辑: 黄珊珊

装帧设计: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 北京天颖印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 53千字

版 次: 2013年5月第2版 2013年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-7513-6

定 价: 38.00元

“S”形曲线

对只会做梦的女人来说永远无法实现



“青花鱼教练！”以前每当别人这么称呼我时，我都觉得有些不好意思，但现在我已经非常习惯了，而且觉得比叫我的真名还让人感觉亲切。“青花鱼”这个别名是我在参加MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”节目时，车胜元大哥给我起的。因为他觉得我的身材结实有弹性，就好像料理后的青花鱼。听到这个别名，我感到了一丝的压力和负担，因为我必须“名副其实”，对得起这个称谓才行。幸运的是，观众们对这个称谓很认可，觉得既有趣又亲切，并给予了我莫大的关心和支持。今天我能

够出版此书，也得益于此。在此我向大家表示深深的感谢。

几个月前出版的《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌》得到了很多赞许和支持的声音，这让我始料未及。从我个人的角度来说，向读者传达正确的运动方法和积极的生活态度，也让我觉得是一件非常有意义的事情。

《青花鱼教练让女人拥有“S”形曲线》与《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌》的脉络大体相同。拥有8年专业执教经验的我，非常了解

女性朋友们希望拥有怎样的身材，以及她们在健身时觉得最有难度的练习是哪些。因此，我希望通过此书，能为繁忙的现代女性提供一些既系统科学又非常有效的健身方法。这些方法不但容易跟学，还不枯燥。就算你不去健身房或是体育活动中心，就算你没有任何特别的健身器械，也能通过书中的各种练习方法打造出你想要的身材。这就是本书的魅力所在。

另外，为了消除女性朋友对力量练习的偏见，我用了较多的篇幅对力量练习做了详细的介绍。在国外，力量练习被认为是有助女性健康、美容和塑身的最为行之有效的方法之一。但在韩国，却仍被误解为是锻炼肌肉的男性专属运动。因此，希望大家能通过此书消除误解，加深认识。

如果你的运动方法不正确，即使训练10年，也未必比正确训练1年的效果来得明显。由此可见正确的运动方法是多么的重要。我希望女性朋友们能够通过此书，摆脱“减肥班常年蹲班生”的称呼，成功地打造出自己的理想身材，并由此获得更多的自信和成就感，成为一个充满活力和魅力的女人！梦想拥有“S”形曲线的各位女性朋友们，我们一起加油吧！

健身教练



강동려 레영조

正确使用 本书的方法

1

在正式开始训练前，首先参考第5页中介绍的方法来为自己的身体状态做一个诊断。良好的开端等于成功的一半，正确的判断有助于后续训练计划的制订。

2

参考第6页中介绍的训练项目指导，选择符合自身情况的训练项目。不合适的训练只会浪费体力，甚至导致不必要的受伤。

3

正确的姿势是决定肌肉形状的重要要素，可以使训练效果事半功倍，还能防止受伤。

4

必须严格遵守锻炼的次数、健身器械的重量标准，以及需要注意的各种事项。盲目地加大运动量并不能使肌肉快速成形，或使体形变得更加健美。

5

保持正确的呼吸方法。呼吸方法不正确可能会导致运动时产生头痛等身体异常反应。没有特别标注出呼吸方法的动作只要正常呼吸即可。

6

休息的日子里应参考24~27页中介绍的拉伸运动，至少做一次拉伸练习，用以缓解肌肉的疲劳。

7

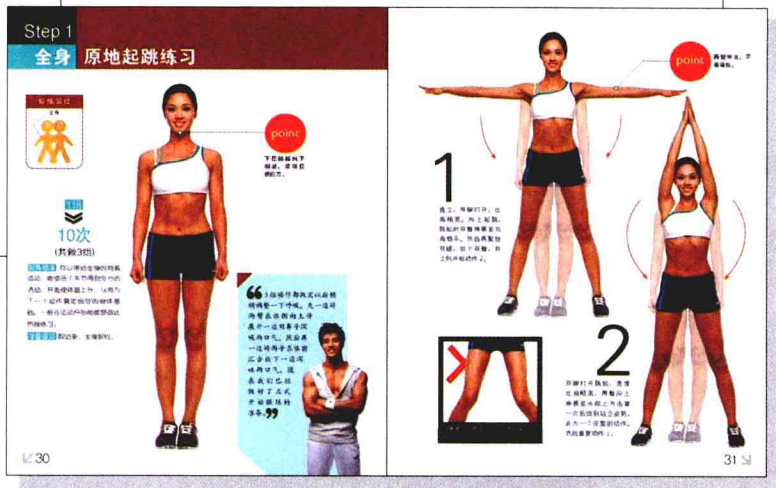
本书中建议的哑铃和器械的重量，是以普通女性健身初学者为对象统计出的平均重量的最小值。针对锻炼部位使用低重量的器械慢速反复练习，是打造女性健美身材的秘诀。



● 完成规定次数即完成一组练习。
“1组10次（共做3组）”的意思是做10次，休息几秒钟后再做10次，以此类推，共重复三次。

● 将力量集中在标注的部位，充分感觉肌肉的收缩和拉伸，这样健身效果更加明显。

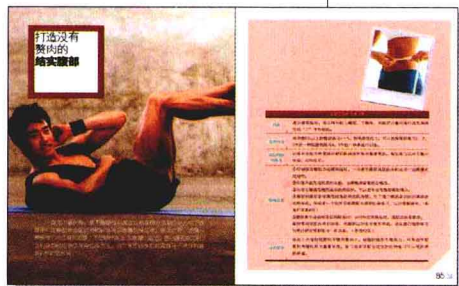
● 将需要特别注意的地方标注出来以引起读者注意。



● 青花鱼教练的谆谆教诲，让你感受到私人教练般的关心与指导。

● 需要特别注意容易出错的动作。

● 按照 PART2 中各部位实施守则来进行训练。



● 附录中的彩图收录了所有训练方法，一目了然。在熟悉了书中的所有动作后，你可以将它贴在墙壁上或门后，便于跟学。

运动开始前 需要确认的事项

锻炼的时候,要制定出具体的、可实现的目标值。比如“一个月减少〇〇公斤”,或是“体内脂肪减少〇〇%”,来代替“我想变苗条”或是“我想变得更健康”这种模糊的想法。因此,我们首先要正确了解自身的身体状态。医院或健身房中大都备有体内成分分析仪,它可以正确地诊断出人的肥胖指数。但我们也可以在家中根据以下几个数值来进行判断。虽然简单的数字无法反映出身体的所有状况,但它对设定健身目标和方向非常有帮助。

1. 身体质量指数 (BMI, Body Mass Index)

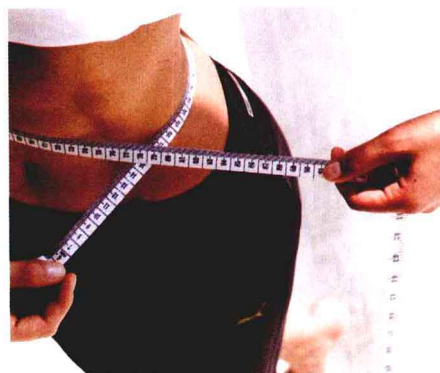
身体质量指数是通过体内脂肪和肌肉含量的比例,衡量是否肥胖和标准体重的重要指标。 $(BMI) = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m}^2\text{)}$ 。例如你的身高为 160cm, 体重为 55kg 的话,按公式计算为 $55 \div 1.6^2$, 则 BMI 指数大约为 21.48。

BMI (身体质量指数)	分类
小于 18.5	体重过轻
18.5 ~ 22.9	正常体重
23.0 ~ 24.9	超重
25.0 以上	肥胖

2. 腰臀比 (WHR, Waist Hip Ratio)

WHR 可以通过腰和臀部的尺寸比例,来评价一个人的腹部肥胖程度。计算方法是 $WHR = \text{腰围 (cm)} \div \text{臀围 (cm)}$ 。测量腰围时腹部要放松,取站姿,用软尺测量腰围的最大周径即可。臀围则要将软尺放在臀部最丰满处测量。

	最佳	良好	普通	危险	非常危险
女性	小于 0.75	0.75~0.80	0.81~0.85	0.86~0.89	0.90 以上
男性	小于 0.85	0.86~0.90	0.91~0.95	0.96~1.00	1.00 以上



寻找为我量身定做的健身方法



1 如果你想通过 4 周的时间集中瘦身

→ 请参考 PART 1 中的两阶段练习法 (18 页)

按照由有氧运动和少量力量练习组成的 PART1 训练两周, 然后再按照 PART2 练习两周。此方法可有效分解体内脂肪, 恢复正常体重, 增强肌肉基础力量。

2 如果你结束了 4 周的 PART1 练习

→ 提高训练强度, 将训练扩充至 8 周 (23 页)

按照 PART1 的两阶段练习法集中瘦身 4 周后, 如果你想继续塑身, 可按照 23 页中介绍的练习法将训练扩充至 8 周。此方法可通过运动强度的变化进一步减轻体重, 并使全身肌肉变得富有弹性。

3 如果你想通过集中的锻炼减掉赘肉, 修饰体形的缺点

→ 请参考 PART 2 的各部位集中练习法 (76 页)

PART2 中介绍了针对女性最为烦恼的 7 大部位所制订的集中训练法。这些力量练习动作非常简单, 可以在家中利用哑铃或是自身的体重来完成, 能够非常有效地增加肌肉弹性。

4 如果想在 家中利用哑铃以外的其他器械来练习

→ 开始 PART3 的健身球练习吧 (166 页)

健身球是青花鱼教练最想向女性朋友们推荐的健身器械之一。健身球能恢复女性身体的平衡, 并能通过消耗大量热量来达到瘦身的效果。灵活的训练方法比枯燥的哑铃运动更容易使人坚持下去。

目录

“S”形曲线是可以实现的梦想，不是可望而不可即的白日梦 ...1

您是否也减肥减了 10 年 ...1

梦想拥有“S”形曲线的你，赶快加入到力量训练中来吧 ...4

“挑食”也许是美德 ...11

运动中的你最美 ...16

PART 1 消除赘肉，打造曲线的 4 周集中瘦身

减少体内脂肪，消除赘肉的两阶段练习法 ...20

它是一种由有氧运动和力量训练穿插组成的循环训练法 ...20

通过改变运动方法和强度来摆脱停滞期 ...21

4 周集中瘦身 ...22

4 周后的结果 ...23

锻炼前的热身运动 ...24

结束后的放松练习 ...26

Step 1 前两周集中燃烧脂肪 ...29

原地起跳练习 ...30

屈腿半仰卧起坐练习 ...32

肘部撑地抬腿练习 ...34

腿部前踢练习 ...36

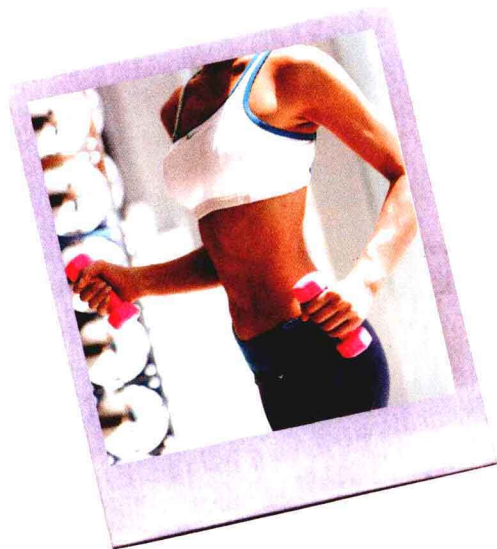
膝盖交替抬起练习 ...38

屈膝俯卧撑练习 ...40

椅上抬腿练习 ...42

原地高抬腿跑练习 ...44

平躺抬腿练习 ...46



Step 2 后两周着重塑造曲线 ...51

踏板蹬跳练习 ...52

俯身撑地站起练习 ...54

屈膝站起练习 ...56

上身前倾练习 ...58

两腿交叉俯卧撑练习 ...60

哑铃前平举练习 ...62

哑铃单臂弯举练习 ...64

腿部侧踢练习 ...66

平躺抬腿练习 ...68



PART 2 让松弛的肌肉变得结实有弹性的 各部位集中练习法

塑造苗条性感肌肉的各部位集中练习法 ...78

通过力量训练提高肌肉弹性，能让你看上去更为苗条 ...78

让男人拥有“王”字腹肌，让女人拥有“川”字腹肌 ...78

从臀部到大腿，让你的下肢更加修长有弹性 ...79

不要担心胸部的大小，紧实漂亮的胸型才是关键 ...80

打造没有赘肉的性感后背，塑造挺拔身姿 ...81

塑造柔滑的肩颈曲线 ...81

消除恐怖的手臂赘肉，塑造修长的手臂 ...82

打造从小腿到脚踝的柔滑曲线 ...82

将各部位集中训练法混合使用，使其变成 50 分钟的强化练习 ...83

打造没有赘肉的结实腹部 ...84

集中锻炼上腹部 ...86

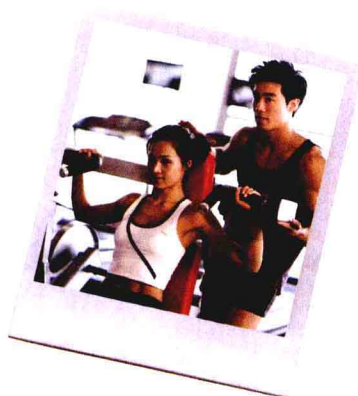
收紧下腹部消除赘肉 ...88

减掉肋部赘肉 ...90

保持整个腹部的紧张感 ...92

增强上、下腹部的力量 ...94

请在健身房中跟我学做以下动作 ...96



塑造充满弹性的臀部和大腿 ...98

打造漂亮的大腿曲线 ...100

提高大腿和臀部的整体弹性 ...102

让臀部更加结实有形 ...104

使下垂的臀部变得挺翘 ...106

消除臀部和大腿的赘肉 ...108

请在健身房中跟我学做以下动作 ...110

打造完美胸形 ...112

使下垂的胸部变得尖挺 ...114

使胸部更为集中 ...116

请在健身房中跟我学做以下动作 ...118

打造忍不住触摸的性感后背 ...120

消除赘肉，塑造紧实的背部 ...122

显露出性感的小块肌肉 ...124

请在健身房中跟我学做以下动作 ...126

打造充满魅力的颈部和肩膀 ...128

露出你的锁骨曲线 ...130

让你的肩部线条更加流畅 ...132

请在健身房中跟我学做以下动作 ...134

打造没有赘肉的苗条手臂 ...136

增强肱三头肌的肌肉弹性 ...138

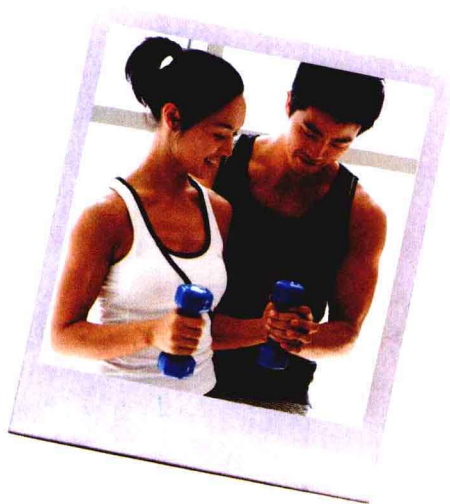
使松弛的手臂变得紧实有形 ...140

消除手臂后侧松弛的赘肉 ...142

整理手臂上的其他小块肌肉 ...144

让你的整个手臂变得更苗条 ...146

请在健身房中跟我学做以下动作 ...148





打造柔润纤细的小腿和脚腕 ...150

缓解疲劳，消除肿胀 ...152

打造修长笔直的双腿 ...154

平复凸出的小腿肌肉 ...156

请在健身房中跟我学做以下动作 ...158

PART 3 打造均衡“S”形曲线的健身球运动

健身球运动对女性尤为适用 ...168

良好的身体协调性使你的S形曲线更加完美 ...168

充满乐趣的运动会使你的锻炼效果加倍 ...169

关于健身球运动的一些注意事项 ...169

燃烧体内脂肪的热身跳跃运动 ...170

美化上身曲线的拉伸运动 ...171

使大腿变苗条的蹲起运动 ...172

修饰腿部曲线的拉伸运动 ...174

消除大腿赘肉的拉伸运动 ...175

聚拢胸部的哑铃运动 ...176

使肌肉更加细腻有形的俯卧撑运动 ...178

使颈部曲线更柔和的肩膀拉伸运动 ...180

使背影更加迷人的抬腿运动 ...181

强化腹肌的健身球传递运动 ...182

纠正偏歪骨盆的提臀运动 ...184



Trainer's Tip

1. 瘦身的法宝——青花鱼教练式疾走训练法 ...48
2. 拥有超好身材演艺明星们的“S”形曲线秘诀大公开 ...70
3. 学习青花鱼教练独有的饮食习惯 ...160
4. 肉，肉，肉！正确了解它才能减掉它 ...164
5. 青花鱼教练的消除赘肉10分钟瑜伽 ...186

“S”形曲线是可以实现的梦想， 不是可望而不可即的白日梦

你是否也减肥减了10年

记得不久前的一则新闻中提到，现在44号的女装占到了商场服装类销售额的25%。如果真是这样，想必在健身中心锻炼的女性会员们的心情一定很复杂。除了羡慕嫉妒，很可能还掺杂着一丝悲壮吧。

“为什么女人的衣服越做越小呢？”我曾经问过一個在服装界工作的朋友。他的回答可谓经典。他说，修身的衣服穿在苗条漂亮的女人身上，就好像一个活广告，但如果被穿任何衣服都穿不出效果的胖女人穿在身上，品牌形象就会大大受损。所以他们有意将衣服做得特别修身，用以“过滤”那些比较胖的女性。可是，胖女人们怎肯善罢干休呢？于是，减肥就成了她们的“终身事业”。

其实，从男人的角度来看，女人对44号衣服的执著似乎是有些过头了。但我们不能将女性对苗条身材的渴求等同于“外貌至上主义”。在当

今时代，人的身体已经成为了反映其健康状况、生活习惯、性格，甚至是财产情况的一把标尺。

电影《丑女大翻身》中，金雅中经过特殊造型，变成了一个体重将近200斤的胖女人。报纸上曾经刊登过一篇采访，说化妆后的金雅中走在繁华的街道上，竟然没有一个人能认出她来，反而都在躲避她。更有甚者还露骨地对她的身材指指点点，或是说一些讥讽的话。就这样，

几个小时后，金雅中感觉自己好像变了一个人，腰不自觉地佝偻了起来，就连走路的时候也不敢直视别人了。

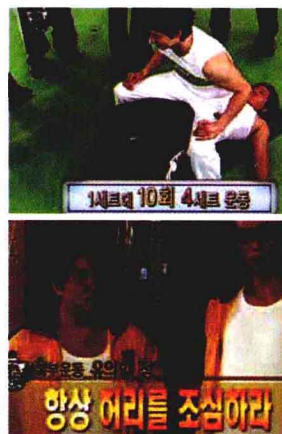
我也和她有着相同的经历。20岁出头的我，身材一度消瘦得和笑星李允锡差不多。但后来因为腰部受伤，无法坚持运动，体重又突然增至80千克。现在回想起来，那时的我非常自卑，在别人面前也无法自如地表现自己，人际关系也处理得不好。



为什么要改变自己？我想原因大家都知道，特别是女性朋友们对此会有更加深刻的体会。我想说的是，身材发生改变后，你得到的不仅仅是一副好身材，而是自信心和自我尊重的回归，甚至是性格和人生观的改变。你会发现一个完全不同的自己。

可是，为什么大多数女性朋友依然无法改变呢？可能你会说是因为“意志薄弱”的原因，或是用“天生的，没有办法”来回答我。但是在我看来，真正的原因是你还不知道“人的身体就像一面镜子”这样一个简单的真理。借用车胜元大哥的话来说就是：人的身体是最“正直”的。有付出，必定会有回报。

笑星郑形敦通过“车胜元的健身俱乐部”节目仅用7周的时间就成功瘦身11千克，这就是一个最好的证明。工作极其忙碌的他不顾周围人“瘦下来你就不受欢迎了”的“劝阻”，克服了天生的运动恐惧症，严格执行了我为他量身定做的锻炼计划。成功瘦身11千克这一成果，就是他的身体对他所付出的努力给予的最直接的回报，就是他的一张“成绩单”。已经减肥10年、15年的女性朋友们，现在抱怨“我努力了也没用啊”还为时过早。努力了，就一定会发



生改变。请一定要坚信这一点，否则你很容易在运动时半途而废。汗水不会白流，你所做的所有努力都不会白费。如果你相信这一点，“减肥班常年蹲班生”这个称呼一定会从你的身上消失。郑形敦用7周的时间上交的那份成绩单，对你来说也不是难事！

梦想拥有“S”形曲线的你， 赶快加入到力量训练中来吧

拥有丰满身材和低哑嗓音的玛丽莲·梦露曾经是一代人的偶像，而身材修长、浑身上下散发着知性美的奥黛丽·赫本也曾经风靡一时。但在当今时代，过度丰满或消瘦的身材都不再受到欢迎了。取而代之的是像电影《古墓丽影》中的安吉丽娜·朱莉那种，经过运动塑造出的富有曲线美和充满弹性与活力的健美身材。

这种趋势通过与健身中心的女性会员们聊天也能马上知晓。在问到你想要什么样的身材时，绝大多数的回答都是相同的。由丰满的胸部和臀部组成的“S”形曲线是最基本的要求，另外还有下半身的“Y”形曲