

# 韩国SeanLee明星教练

超人气健美先生

挑战PRPPTA

(锻炼运动选手、好莱坞明星的  
世界性的训练团体)

并创造了100日期间  
训练挑战者最高减肥值  
达到50千克的  
惊人记录

风靡亚洲 **NO.1** 第一 减肥

# 8周

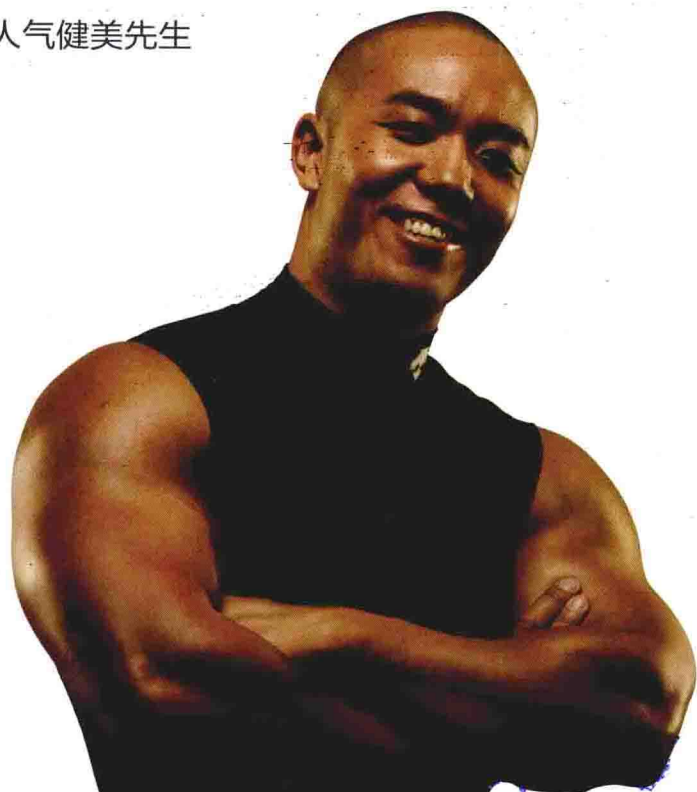
# 徒手减肥法

(韩) 李承桓/著 王志国 王琦缘/译

百万男女验证。不花钱+不饿肚子+不反弹+ 15分钟/天=疯狂甩脂

# 韩国SeanLee明星教练

超人气健美先生



## 8周

风靡亚洲 **第一**<sup>NO.1</sup> 减肥畅销书

# 徒手减肥法

(韩) 李承桓 / 著 王志国 王琦缘 / 译



## 图书在版编目 (C I P) 数据

8周徒手减肥法: 韩国SeanLee明星教练 / (韩)  
李承桓著; 王志国, 王琦缘译. — 长春: 吉林科学技术出版社,  
2014.6

ISBN 978-7-5384-7476-3

I. ①8… II. ①李… ②王… ③王… III. ①减肥—  
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第041301号

손리 다이어트: 8주간의 슈퍼감량  
Sean Lee's Diet - The 8weeks program for slim body  
Copyright2011 © by Sean Lee (李承桓)  
All rights reserved  
Simple Chinese Copyright © 201x by JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY  
PUBLISHING HOUSE  
Simple Chinese language edition arranged with SAMSUNG PUBLISHING  
through Eric Yang Agency Inc.  
吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2013-4230

## 韩国 SeanLee 明星教练 · 8 周徒手减肥法

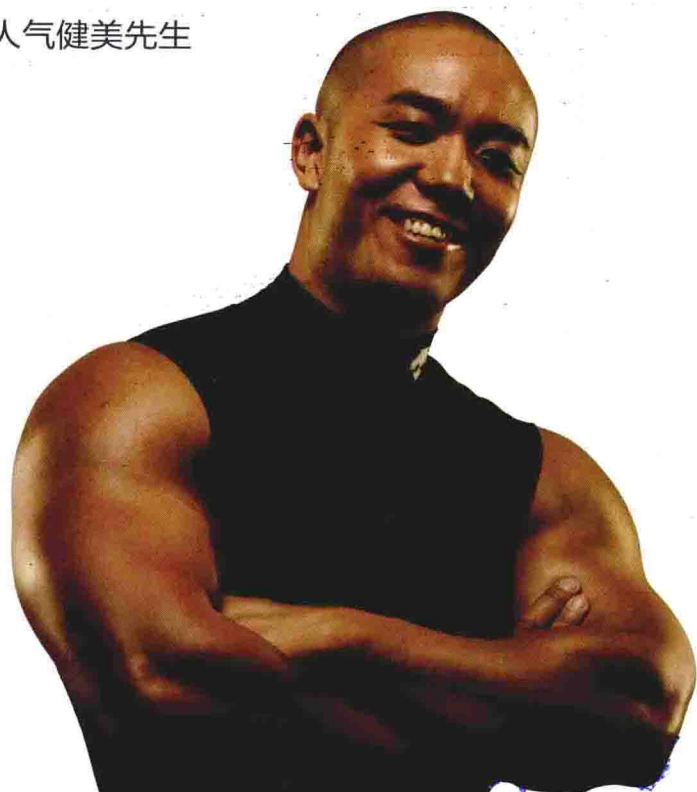
著 [韩]李承桓  
译 王志国 王琦缘  
出版人 李 梁  
责任编辑 于 畅  
封面设计 长春市创意广告图文设计有限公司  
制 版 长春美印图文设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 15  
印 数 1—6000册  
版 次 2014年8月第1版  
印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85600611 85651759 85635177  
85651628 85635181 85635176  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85652585  
网 址 <http://www.jlstp.com>  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7476-3  
定 价 39.90元  
如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻版必究

# 韩国SeanLee明星教练

超人气健美先生



## 8周

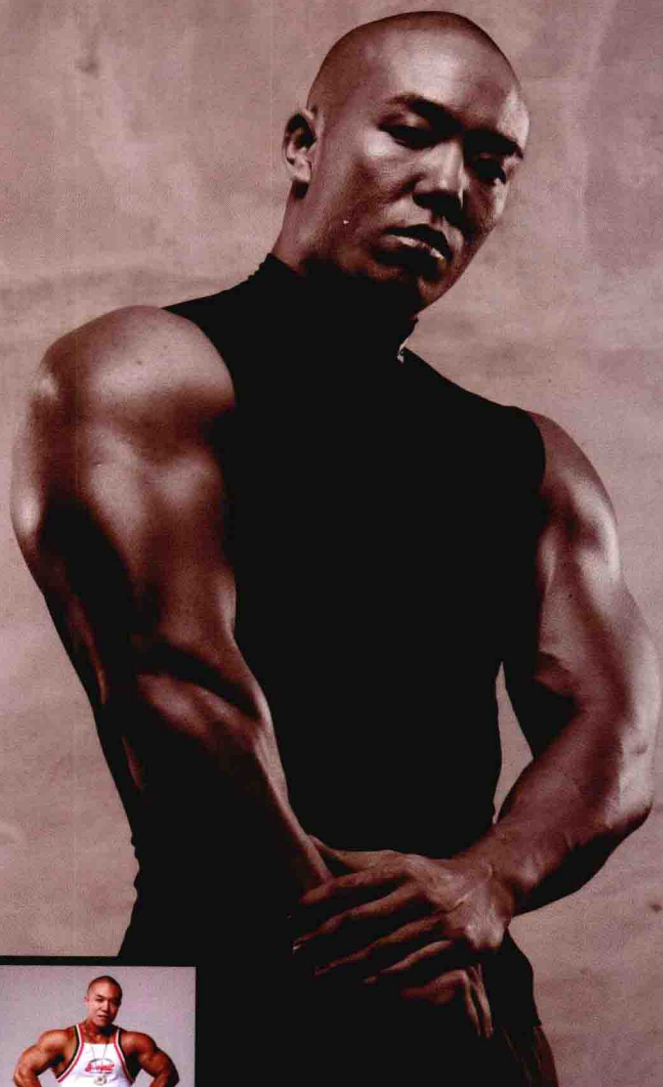
风靡亚洲 **第一**<sup>NO.1</sup> 减肥畅销书

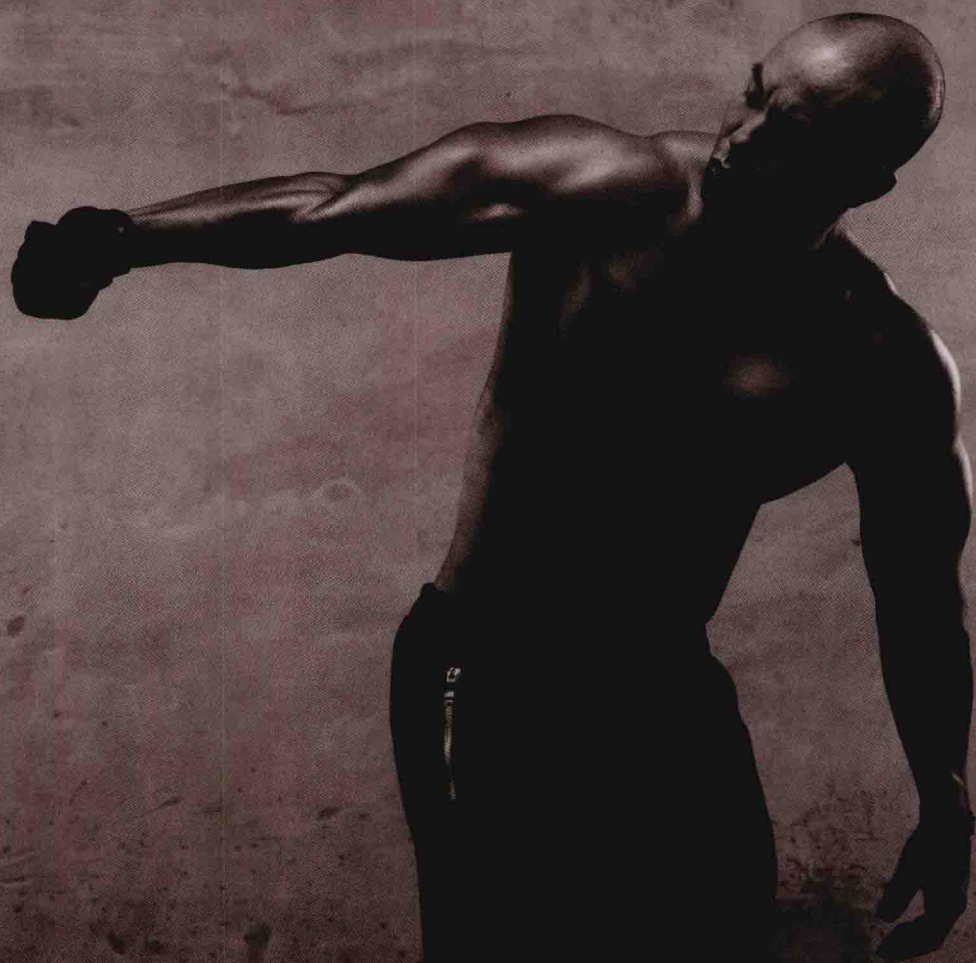
# 徒手减肥法

(韩) 李承桓 / 著 王志国 王琦缘 / 译

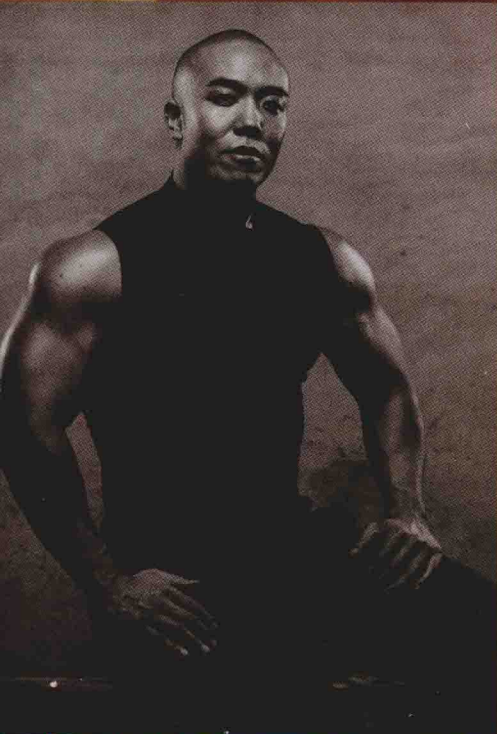


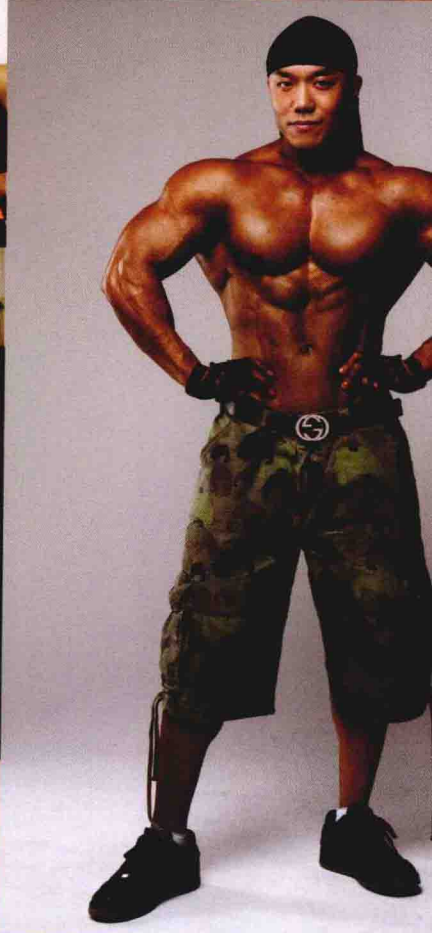




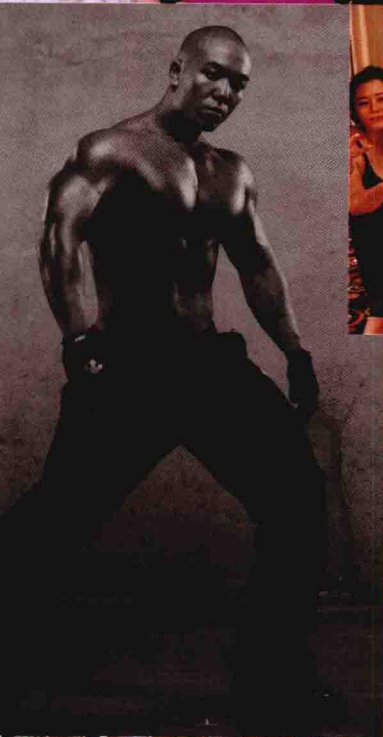


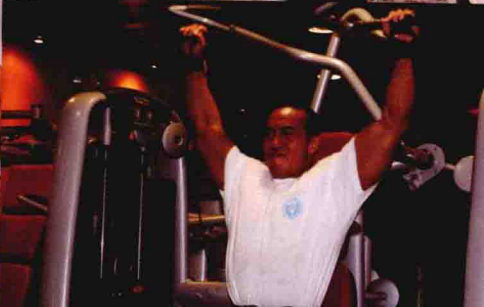
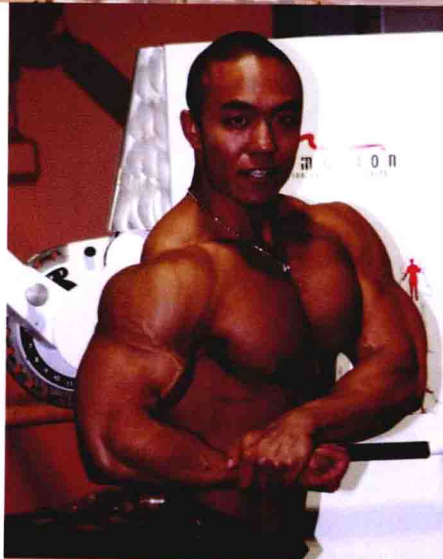
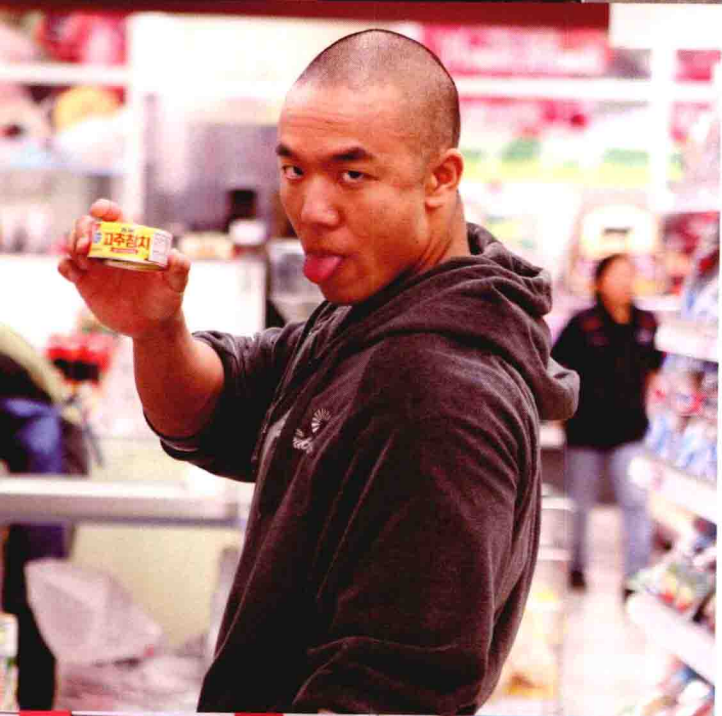














# 只要像傻瓜一样跟着做 就能奇迹般地成为减肥主角

我一天中的大部分时间是在健身学校和这些接受减肥指导的学生们一起度过的。这个健身学校是专门为这些肥胖者开设的。虽然因为几次出演韩国SBS电视台播出的《STAR KING》(星王)等电视节目带来些不便,但是日常生活仍然没有太大的变化。因为一天中占用我大部分时间的是这些众多的减肥挑战者,他们带着各种各样切实的理由好不容易地找到我。

把经过苦苦冥想的这套运动方法写成一本书的初衷也是出自我的这些众多的学生。每次看到这些花费大量心血和时间减肥却很快又体重反弹的人我就有种很难受的感觉。这时我听到最多的一句话是“没有老师不行”。但是他们不可能一直留在我的身边接受运动。所以最终为了他们,为了那些仍然在摸索着一套适合自己的运动方法的人们,我推出了《SeanLee 减肥》。

现在已经有许多运动和减肥方法问世, SeanLee 减肥方法也只在本书介绍了一种而已。不花钱,不受场地限制仅在房间里就能轻而易举地跟着做。

这是一项很实际的运动方式,即使说你不会运动也不能成为理由,它也是一项不需要借助任何工具的运动,虽然有些动作会略显滑稽,但是也因此增加了它的独特性和趣味性。

这套运动方法是从我自身喜欢的舞蹈中获得灵感的,我亲自尝试很多年而且历经众多减肥者才得以完成,所以我自认为是一套巧妙的科学的运动方法。

“只要像傻瓜一样跟着做谁都可以做到!”这是我对那些想找我减肥的人最常说的一句话。

我想给那些在现有的运动方式及减肥中频频尝到失败苦果的人一句忠告“相信 SeanLee, 挑战自我吧!”。试着渡过两周的难关,然后坚持到最后,无论是谁都能成为减量 10 ~ 30kg 的奇迹般的减肥主角。

通过几次出演韩国SBS电视台播出的《STAR KING》(星王)栏目在韩国人气高涨,虽然仍然沉醉在这种不真实的心情愉悦气氛中,但是另一方面作为教练又感到巨大的使命感和责任感。所以在写这本书的过程中一直都是小心翼翼的。希望通过这本书能给更多人带来实质性的帮助。

最后,感谢在制作此书期间给予大力帮助的韩国SBS电视台播放的《STAR KING》(星王)节目的导演裴胜宇PD、卢顺金作家制作组,以及和我一起合作的肌肉教练杰克和珍妮特·李和健身学校的教练们。此书谨献给与我共欢笑同泪水的众多减肥的同志们。





# 如何有效地使用此书的方法

1 SeanLee 减肥运动是根据运动者体重，无论男女老少、无论是肥胖体型、标准体型或者消瘦体型都适合的运动。

2 8周减肥项目越是反复进行效果越佳。此方法可以使体内脂肪含量较多的人不断减少体内脂肪，让肌肉较正常人发达的人变得纤细等，在现有的体型基础上打造出最理想的身体曲线。

3 8周减肥项目的每个步骤在短短的一分钟之内即可实现。在运动之前先要完全掌握动作和注意事项再跟着正确的动作进行。

4 此项运动项目方法设计为一天不超过 15 分钟。有氧运动和肌肉训练相结合，即使不做其他举重训练也可以得到充分运动，所以不要超时间运动。

5 运动之前一定要做热身运动，运动之后必须做放松运动，从而使肌肉得到舒张。每个动作都需做 10 秒。

6 8周减肥项目结束后需要一周时间的充分休息。之后过渡到防止体重反弹项目。

7 在减肥中严格的食谱管理是非常重要的。在 8 周减肥期间遵照指示的食谱调节饮食，减肥后回到正常饮食习惯时也需要遵守 SeanLee 食谱的 3 大原则养成良好饮食习惯。



减肥食谱，减肥生活习惯，心理调节窍门……只要阅读就能获得新的关于减肥常识的信息。请认真阅读使用。



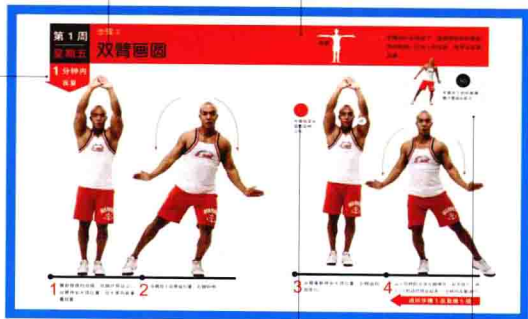
整理成了一张表，这样一周的运动时间表就一目了然。星期——整天请充分休息。

为期 8 周的减肥运动分为每 2 周一次作介绍。每个时期身体的变化及注意事项请仔细阅读。

每个运动方法的效果已经标记了。增加有关肌肉的刺激，一边感觉刺激一边运动可以取得更大效果。

每天 3 个动作，每个动作 3 个步骤。做到步骤 3 的话算是完成了一组动作。再回到步骤 1 一共做 5 组。

每个动作大概一分钟之内完成。运动之前必须熟知各个动作。



每个动作的重要过程作为重点分别标记，提高了清晰度。

经常出错的动作标记为 NG 镜头。请格外小心。

# 在开始运动之前先来了解下我们的身体吧

成功的减肥从正确地了解自己的身体开始。比起有名的教练或者昂贵的运动机械、复杂的食谱，更重要的就是正确地了解自己现在的身体状况并且把握问题的关键。医院或者健身俱乐部的身体构成要素分析仪诊断出的肥胖度虽然是最可观的，但是也可以通过身高和体重简单计算出来的身体质量指数了解到。

$$\text{身体质量指数} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高的平方 (m}^2\text{)}}$$

所谓的身体质量指数指的是通过估计脂肪和肌肉在体内的比重来评判肥胖程度的一种指标。身体质量指数未满 18.5 的情况是体重过低，18.5 ~ 22.9 的情况是正常体重，23.0 ~ 24.9 的情况是体重过高，25.0 以上是属于肥胖。正常体重也称为标准体重，是指人们不生病能够长久生存的健康体重。

| BMI（身体质量指数） | 分 类  |
|-------------|------|
| 未满 18.5     | 低体重  |
| 18.5 ~ 22.9 | 正常体重 |
| 23.0 ~ 24.9 | 超 重  |
| 25.0 以上     | 肥 胖  |

但是持续做肌肉运动的人由于肌肉的重量所以不适合此计算方法。拿 SeanLee 教练举例来说，身高 183cm、体重 94kg，身体质量指数大概 28，但是也能说是肥胖。

# 根据身体状况 应用 SeanLee 减肥法

## 1 如果想集中 8 周减肥

从 PART 2 的“8 周超级减肥项目”开始吧 · 32 页

如果想集中减肥的话应该制定每天 15 分钟，每周 6 次的运动时间表的减肥项目。时间长了可以减少体内脂肪，使肌肉变得弹性纤细起来成就坚实的体型。有氧运动和肌肉训练相结合，即使不做其他举重训练也可以。

## 2 为期 8 周的项目结束后减肥成功的情况

开始 PART 3 的“体重反弹运动项目” · 224 页

如果你的减肥目标是 5 ~ 10kg 或者在这之上的话，那跟着做防止体重反弹项目吧！这套运动项目是由早上被褥运动法和晚上床铺运动法构成的，它可以使一天的活动量转化成运动，能有效地帮助脂肪分解，消耗摄取过剩的卡路里。

## 3 为期 8 周的项目结束后没有达到预期减肥目标的情况

请以更快的速度反复做 PART 2 的“8 周超级减肥项目” · 32 页

为期 8 周的项目是可以一直反复循环做的，而且反复循环做的话效果会扩大到两三倍。8 周过去了但是没有达到预期的减肥值的话，先休息一周，然后从第一周动作重新开始，要比之前更热情地去集中完成每个动作。





# 目录

只要像傻瓜一样跟着做就能奇迹般地成为减肥主角 8

如何有效地使用此书的方法 9

在开始运动之前先了解下我们的身体吧 10

根据身体状况应用 SeanLee 减肥法 11

## PART1

骨感男李承桓，变成肌肉健身教练 SeanLee 18

身高 180cm，体重 58kg 的骨感男！无法忍受人种歧视！ 18 |

永不放弃的积极心理，成为肌肉健身教练！ 18

给减肥带来希望的“捉拿肥胖的阎罗使者” 19 | 减肥是我们

一生中值得的一次挑战 19 | 只要坚持两周就能看到光明 20

减肥 = 生存 + 为期 100 天的残酷训练 21 | 没有落伍者，全部挑战者减肥成功 21

为期 100 天的超级减肥 奇迹般的减肥秘诀 22

挑战者金正员 24 | 挑战者朴夏妍 25 | 挑战者朴镇雄 26 |

挑战者闵艺虹 27 | 挑战者全美静 28 | 挑战者朴惠燕 29

直到全民的肥胖都消失为止！

SeanLee 减肥法仍在继续 30

SeanLee 减肥法不花钱的减肥方法！ 30 | SeanLee 减肥法

不饿肚子的减肥方法！ 30 | SeanLee 减肥法不反弹的减肥

方法！ 31 | SeanLee 减肥法的 10 大成功金钥匙 31

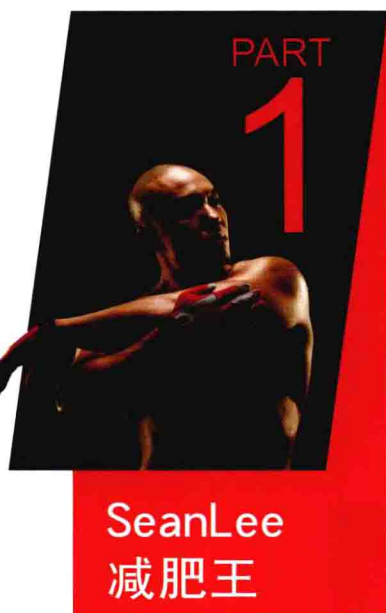
## PART2

8 周超级减肥，像这样跟着做一定减！ 34

每周 3 次，每次仅仅 15 分钟的 SeanLee 运动法 34 |

SeanLee 运动法 3 个动作组成的“3 步运动法” 35 |

肥胖体型减肥 10kg，健壮体型也能减肥 5kg 以上！ 36 |



选择适合自己的有氧运动很重要 37 |

抢先看 8 周减肥预想效果 38

## 8 周后即使没有达到预期的

### 减肥目标也不要失望 39

不断重复 8 周项目终身受用 39 | 减肥重量未满 5kg 的情况→休息一周重新打起精神！重新从第一周开始 40 | 减肥 10kg 以上的情况，转到防止反弹项目 40 | 让减肥效果倍增的 SeanLee 减肥原则 41

## 最理想的饮食法是人

### 都适用的饮食疗法 42

从平常的饭量和做法开始转变吧 42 | SeanLee 减肥食谱帮助你快速减肥 46 | 男性用一天的食谱 46 | 女性用一天的食谱 48 | 运动前的热身运动 50 | 运动后的放松运动 52

## 第 1 ~ 2 周运动法 54

**第 1 周 星期一** 步骤 1 双臂弯曲，做蛙跳 56 | 步骤 2 爬行起身 58 | 步骤 3 手臂拉伸背部肌肉 60

**第 1 周 星期三** 步骤 1 双臂直插抬腿 62 | 步骤 2 双手夹在两膝间做开枪动作 64 | 步骤 3 双手支撑伏地 66

**第 1 周 星期五** 步骤 1 双臂弯曲，做蛙跳 68 | 步骤 2 弹脚做俯卧撑 70 | 步骤 3 双臂画圆 72

**第 2 周 星期一** 步骤 1 双臂并拢，做蛙跳 74 | 步骤 2 收紧腹部爬行 76 | 步骤 3 跳跃拉伸手臂 78

**第 2 周 星期三** 步骤 1 双臂固定原地跳跃 80 | 步骤 2 对角线做开枪动作 82 | 步骤 3 伏地拉伸小腿 84

**第 2 周 星期五** 步骤 1 双臂展开，做蛙跳 86 | 步骤 2 弹脚挥手 88 | 步骤 3 跳跃单手向下直插 90



### 第3~4周运动法 92

**第3周 星期一** 步骤1 双臂并拢, 做蛙跳 94 | 步骤2 膝盖弯曲爬行 96 | 步骤3 原地2级跳绳 98

**第3周 星期三** 步骤1 双臂张开原地跳跃 100 | 步骤2 抬起膝盖做开枪动作 102 | 步骤3 伏地伸腿扭身 104

**第3周 星期五** 步骤1 双臂展开, 做蛙跳 106 | 步骤2 弹脚抬腿 108 | 步骤3 伏地前后跳跃 110

**第4周 星期一** 步骤1 爬行2级跳绳 112 | 步骤2 插地拉伸手臂 116 | 步骤3 紧握大腿拉伸手臂 118

**第4周 星期三** 步骤1 双臂张开原地跳跃 120 | 步骤2 手脚交叉抬起 122 | 步骤3 伏地伸腿扭身 124

**第4周 星期五** 步骤1 弹脚游泳 126 | 步骤2 握枪姿势做往下劈动作 130 | 步骤3 张开手臂直线足踢 132

### 第5~6周运动法 134

**第5周 星期一** 步骤1 双臂交叉, 做蛙跳 136 | 步骤2 扭脚爬行 138 | 步骤3 拉伸手臂轻跳 142

**第5周 星期三** 步骤1 伸展双臂抬腿 144 | 步骤2 手脚交叉抬起 146 | 步骤3 伏地原地跑 148

**第5周 星期五** 步骤1 双臂交叉, 做蛙跳 150 | 步骤2 弹脚侧踢 152 | 步骤3 张开手臂直线足踢 154

**第6周 星期一** 步骤1 双臂收拢转动爬行 156 | 步骤2 伏地起身拉伸手臂 160 | 步骤3 双臂并拢, 做蛙跳 162

**第6周 星期三** 步骤1 双臂直插跳起 164 | 步骤2 抬脚做开枪动作 166 | 步骤3 伏地原地跑 168

**第6周 星期五** 步骤1 弹脚咚咚咚跳跃 170 | 步骤2 伏地起身踢腿 174 | 步骤3 双臂展开, 做蛙跳 176

### 第7~8周运动法 178

**第7周 星期一** 步骤1 混合蛙跳 180 | 步骤2 爬行跳绳 182 | 步骤3 收紧背部肌肉 186

