

韩国名模 10 分钟超火辣身材塑造计划
最想要的完美曲线塑造秘籍

10分钟 超级名模 美瘦操

(韩) 表英珠 著 沈言希 译

打造

零赘肉小蛮腰

雕琢

玲珑有致的背腰线条

形塑

纤细匀称大腿

800,000
女性见证的
美瘦奇迹

10分钟 超级名模 美瘦操

(韩)表英珠 著 沈言希 译



图书在版编目 (C I P) 数据

10分钟超级名模美瘦操 / (韩) 表英珠著 ; 沈言
希译. — 南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.7
(含章 · 品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3116-2

I. ①1… II. ①表… ②沈… III. ①女性 - 健身运动
IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第083499号

파자마 요가
Copyright © 2011 by PYO YOUNG JU
All rights reserved.
Simplified Chinese Copyright © 2014 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.
This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Chungrim Publishing
Co., Ltd. through Agency Liang
江苏省版权局著作权合同登记 图字：10-2014-174号

10分钟超级名模美瘦操

著 者	(韩) 表英珠
译 者	沈言希
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
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	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	718mm x 1000mm 1/12
印 张	19
字 数	150千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3116-2
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

送给想要通过练习瑜伽 变得更美的你



第一本书籍出版后，得到了大家出乎意料的热烈支持与反应，让我感到无比地幸福。“通过一些简单的动作，就能矫正错误的姿势、让自己容光焕发，也能促进新陈代谢、排除体内毒素、让心灵获得平衡与舒缓等。”每当读到读者这样写来的感谢信时，我内心充满了愉悦感，也感觉自己之前的辛苦都是值得的。

但也有一些读者反映：书中的动作过于复杂，导致练习兴趣缺乏，耐心与持续性随后就会下降，倘若如此，不仅无法消除身体沉重或肩膀酸痛症状，反而会因预期之外的运动量而影响睡眠。这令我陷入了意想不到的苦恼中。原以为书中的动作简单，让人一学就能轻松跟着做，没想到却让人觉得复杂又乏味……

瑜伽是一种普遍受到大众认可的身体锻炼法，好莱坞明星热衷通过瑜伽保持身材与健康。近 10 年来，许多人也逐渐爱上了这项运动，几乎到处都有专门练习瑜伽的机构。不过对一般大众而言，瑜伽里的那些专有名字依然相当陌生，例如：依动作内容可分为 Healing Yoga、Hot Yoga、Power Yoga 等多样化的分类。

瑜伽是从约 6000 年前的印度修行者那里流行下来的，Yoga 一词源于 yuj，有结合之意，指小宇宙（自我）和大宇宙（世界）合二为一。在众多的支派与类别中，全世界的瑜伽修行者大致分为哈达（Hatha）瑜伽与拉加（Raja）瑜伽两大派。虽然最终目标都是让身心灵合一，但拉加瑜伽比较重视冥想，哈达瑜伽



则比较重视身体锻炼。

大部分的瑜伽教学，多以强调身体动作的哈达瑜伽为主。而哈达瑜伽又依动作内容、修炼目标的不同，可以分为 Sivananda、Ashtanga Vinyasa、Bikram、Iyengar 等各种类型。

如果非要说瑜伽的优点与效果，恐怕一天都说不完：矫正体型、增强体力、强化心肺功能、锻炼柔软度与肌耐力、提升专注力、促进新陈代谢、调节自主神经、维持肌肉关节柔软度、排除毒素与体内废弃物、维持身材苗条、舒缓身心疲劳、消除压力。

这么多优点的瑜伽运动，如果能学得简单又有趣，那该多好啊……

这也是《10 分钟超级名模美瘦操》的最大目的。因为之前介绍的动作过于复杂无趣，最后放弃运动又回到昔日生活的读者们，也能在这本书中找到解决方法。我考虑到那些生活忙碌无法报瑜伽练习课程的人，这次我为她们介绍了各种简单有趣、效果显著又符合潮流的简单入门瑜伽练习方法。

《10 分钟超级名模美瘦操》所介绍的动作，都是一些在家就能穿着睡衣轻松学会的简单动作，就算从未接触过瑜伽的人也能轻松自如地练习这些运动招式。这本主要介绍：消除每日疲劳的每日瘦身操；塑造腹部、胸部、臀部、大腿以及小腿富有弹性及均匀线条的美体操；减轻肩膀、颈部、背部、腰、骨盆以及小腿酸痛的治愈操；以及可以简单利用床、桌子以及书桌等道具来伸展身体的舒展操。可以说这是一本专为想学瑜伽又害怕复杂的人准备的入门瑜伽速成宝典。无论你是工作繁忙、压力大的白领上班族，是一整天坐在书桌前学习的学生，还是正在成长的孩子，或是姿势、习惯不正确的主妇，都能藉此书释放压力、得到放松，维持健康并保持美丽。

表英珠

睡前 10 分钟，每日瘦身操

什么是每日瘦身操 10 / 练习每日瘦身操的注意事项 11 / asana X 瑜伽 12 / 腿部酸麻都是腰惹得祸吗 14

Monday	周日的准备运动 16 / 舒展肩部与腰两侧 18 / 舒展脊柱 20
Tuesday	周二的准备运动 22 / 骨盆与脊柱扭转运动 24 / 骨盆与脊柱伸展运动 26
Wednesday	周三的准备运动 28 / 手臂与腰两侧伸展运动 30 / 双腿与髋关节伸展运动 32
Thursday	周四的准备运动 34 / 仰卧伸展双腿运动 36 / 仰卧扭转脊柱运动 38
Friday	周五的准备运动 40 / 仰卧下半身运动 42 / 舒展与放松脊柱运动 44
Saturday	周六的准备运动 46 / 舒展并放松腿部运动 48 / 舒展背部与腰部运动 50
Sunday	周日的准备运动 52 / 舒展上、下半身运动 54 / 扭转上半身与骨盆运动 56

塑造匀称动人体形的美体操

美体操 塑造弹力十足的小腹	平板式运动 60 / 腹部运动 62 / 船式运动 64 / 双手抬腿运动 66
美体操 塑造毫无赘肉的小蛮腰	侧向腹部运动 68 / 双膝着地并倾斜上身运动 70
美体操 让腰部曲线纤细迷人	仰卧腰部运动 72 / 脊柱扭转式运动 74 / 反转侧三角式运动 76
美体操 塑造完美的翘臀	半月式运动 78 / 向上弯半轮式运动 80 / 跪膝平衡竿式运动 82
美体操 塑造匀称纤细的大腿	伸展四肢的蝗虫式运动 84 / 伸展下肢的蝗虫式运动 86
美体操 提升身体的平衡感	简化的蝎子式运动 88 / 半蝗虫式运动 90
美体操 塑造纤细迷人的双臂	双脚合掌的蝗虫式运动 92
美体操 塑造玲珑有致的 S 腰线	勇士式 1 94 / 勇士式 2 96 / 坐椅式运动 98
	手指抓住脚拇趾式运动 100 / 侧卧抬腿运动 102
	树式运动 104 / 舞王式运动 106 / 鹰式运动 108 / 侧向伸展运动 110
	手肘向后运动 112 / 手肘弯曲扩胸运动 113 / 臂肩伸展运动 114
	单臂肩伸展运动 116 / 肩膀伸展运动 117
	弓背运动 118 / 全弓式运动 120 / 手指交叉弓背运动 122
	新月式运动 124 / 眼镜蛇式运动 126 / 上犬式运动 128

让身体健康富有活力的治愈操

治愈操 强化肩膀肌肉运动

治愈操 舒缓颈部运动

治愈操 舒缓肩部运动

治愈操 舒缓背部运动

治愈操 舒缓膝盖运动

治愈操 舒缓腿部运动

治愈操 舒缓臀部运动

治愈操 舒缓腰部运动

治愈操 骨盆矫正运动

海豚式运动 132 / 桌式运动 134

侧向舒展运动 136 / 侧前方向舒展运动 137 / 侧后方向舒展运动 137

仰头舒展运动 138 / 舒缓颈部运动 139

小猫式运动 140 / 背后合掌运动 142 / 手腕与手臂伸展运动 144

肩肌伸展运动 146

肩胛骨伸展运动 148 / 骆驼式运动 150 / 侧向伸展运动 152 / 猫式运动 154

跪立伸展运动 156 / 屈膝伸展运动 158 / 半鸽式运动 160 / 卧英雄式运动 162

站立前弯式运动 164 / 站立头碰膝式运动 166 / 下犬式运动 168

小腿按摩运动 170

单腿向后伸展运动 172 / 坐姿臀部锻炼运动 174 / 仰躺式臀部锻炼运动 176

俯身开髋运动 178

抱膝伸展运动 180 / 屈膝转腰运动 181 / 抱膝屈体运动 182 / 桥式伸展运动 184

牛面式运动 186 / 盘腿俯身运动 188 / 骨盆矫正运动 190 / 蝶式运动 192

放松身体的道具舒展操

道具舒展操 床上运动

上身前俯运动 196 / 脊柱扭转运动 197 / 上身后仰运动 198

单脚前伸俯身运动 199

道具舒展操 桌椅运动

上身前俯运动 200 / 勇士式 1× 侧向伸展运动 201

勇士式 2× 侧向伸展运动 202 / 勇士式 1× 向后伸展运动 203

道具舒展操 椅子运动

单脚横放的俯身运动 204 / 双膝交叠的转身运动 205

双手合掌仰头伸展运动 206 / 后颈以及背部的伸展运动 208

握住椅背上身扭转运动 210

道具舒展操 双人运动

双人勇士式 1 212 / 舒展腰部的互背运动 213 / 双脚与肩同宽的倾身运动 214

侧向伸展的勇士式运动 215 / 双人蝶式运动 216 / 趴卧的上身后弓运动 218

趴卧的下身提高运动 220

10分钟 超级名模 美瘦操

(韩)表英珠 著 沈言希 译



送给想要通过练习瑜伽 变得更美的你



第一本书籍出版后，得到了大家出乎意料的热烈支持与反应，让我感到无比地幸福。“通过一些简单的动作，就能矫正错误的姿势、让自己容光焕发，也能促进新陈代谢、排除体内毒素、让心灵获得平衡与舒缓等。”每当读到读者这样写来的感谢信时，我内心充满了愉悦感，也感觉自己之前的辛苦都是值得的。

但也有一些读者反映：书中的动作过于复杂，导致练习兴趣缺乏，耐心与持续性随后就会下降，倘若如此，不仅无法消除身体沉重或肩膀酸痛症状，反而会因预期之外的运动量而影响睡眠。这令我陷入了意想不到的苦恼中。原以为书中的动作简单，让人一学就能轻松跟着做，没想到却让人觉得复杂又乏味……

瑜伽是一种普遍受到大众认可的身体锻炼法，好莱坞明星热衷通过瑜伽保持身材与健康。近10年来，许多人也逐渐爱上了这项运动，几乎到处都有专门练习瑜伽的机构。不过对一般大众而言，瑜伽里的那些专有名字依然相当陌生，例如：依动作内容可分为 Healing Yoga、Hot Yoga、Power Yoga 等多样化的分类。

瑜伽是从约6000年前的印度修行者那里流行下来的，Yoga一词源于 yuj，有结合之意，指小宇宙（自我）和大宇宙（世界）合二为一。在众多的支派与类别中，全世界的瑜伽修行者大致分为哈达（Hatha）瑜伽与拉加（Raja）瑜伽两大派。虽然最终目标都是让身心灵合一，但拉加瑜伽比较重视冥想，哈达瑜伽



则比较重视身体锻炼。

大部分的瑜伽教学，多以强调身体动作的哈达瑜伽为主。而哈达瑜伽又依动作内容、修炼目标的不同，可以分为 Sivananda、Ashtanga Vinyasa、Bikram、Iyengar 等各种类型。

如果非要说瑜伽的优点与效果，恐怕一天都说不完：矫正体型、增强体力、强化心肺功能、锻炼柔软度与肌耐力、提升专注力、促进新陈代谢、调节自主神经、维持肌肉关节柔软度、排除毒素与体内废弃物、维持身材苗条、舒缓身心疲劳、消除压力。

这么多优点的瑜伽运动，如果能学得简单又有趣，那该多好啊……

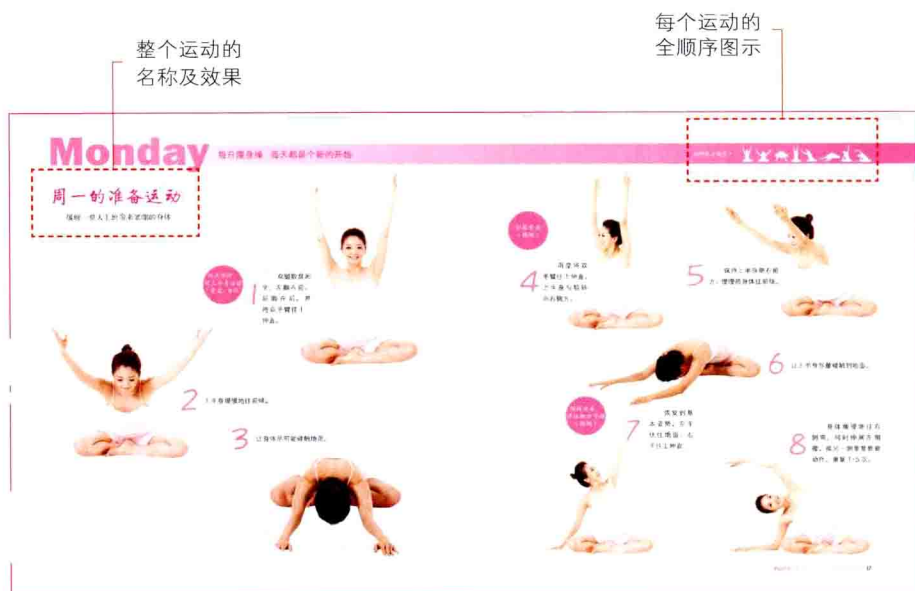
这也是《10 分钟超级名模美瘦操》的最大目的。因为之前介绍的动作过于复杂无趣，最后放弃运动又回到昔日生活的读者们，也能在这本书中找到解决方法。我考虑到那些生活忙碌无法报瑜伽练习课程的人，这次我为她们介绍了各种简单有趣、效果显著又符合潮流的简单入门瑜伽练习方法。

《10 分钟超级名模美瘦操》所介绍的动作，都是一些在家就能穿着睡衣轻松学会的简单动作，就算从未接触过瑜伽的人也能轻松自如地练习这些运动招式。这本主要介绍：消除每日疲劳的每日瘦身操；塑造腹部、胸部、臀部、大腿以及小腿富有弹性及均匀线条的美体操；减轻肩膀、颈部、背部、腰、骨盆以及小腿酸痛的治愈操；以及可以简单利用床、桌子以及书桌等道具来伸展身体的舒展操。可以说这是一本专为想学瑜伽又害怕复杂的人准备的入门瑜伽速成宝典。无论你是工作繁忙、压力大的白领上班族，是一整天坐在书桌前学习的学生，还是正在成长的孩子，或是姿势、习惯不正确的主妇，都能藉此书释放压力、得到放松，维持健康并保持美丽。

表英珠

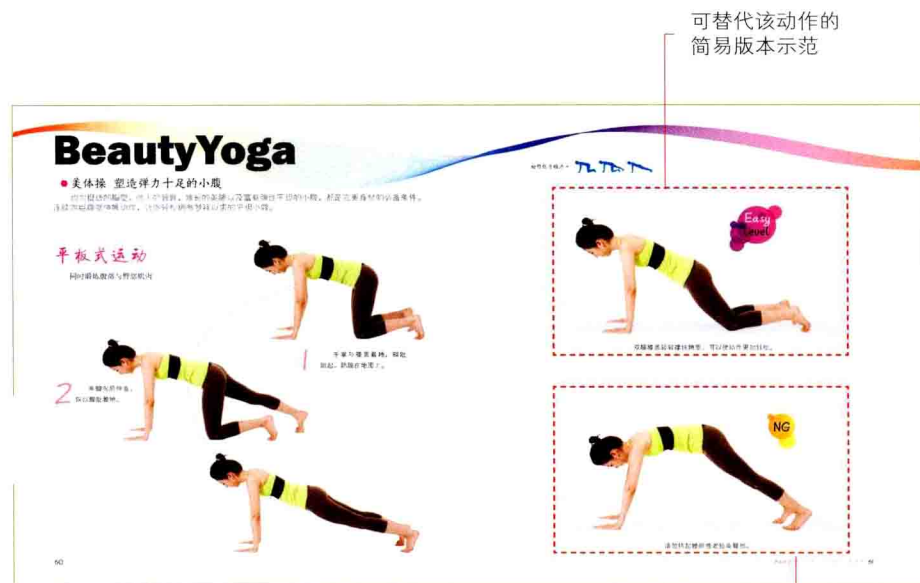
{每日瘦身操}

每晚睡前你只需花上10分钟，就能让第二天的自己精神饱满又容光焕发。



{美体操}

让腹部、腰部、胸部、大腿、小腿等女性最在意的部位保持匀称且富有弹性。接在每日瘦身操之后，集中锻炼某个部位，就会越来越满意自己的身材曲线。



容易发生的错误动作示范

HealingYoga

●治愈操 强化肩臂肌肉运动

强化肩臂肌肉，防止因姿势不良导致的肩颈疼痛，还能帮助放松大脑紧张的运动系统肌肉。

海豚式运动

通过手脚的伸展，强化肌肉，对肩肘腕的关节进行最彻底的伸展和放松。



Easy



保持呼吸，以手支撑地面，可以保持身体平衡和稳定。

ING



保持呼吸，集中注意力感受身体肌肉的伸展。

ToolYoga

●道具舒展操 床上运动

上身前俯运动

拉伸脊柱的同时放松颈部肌肉。



脊柱扭转运动



{治愈操}

舒缓并释放肩膀、脖子、背部、臀部、腰部、小腿等容易紧绷酸痛的部位，可接在每日瘦身操动作之后练习。针对最不舒服的部位进行伸展，这样身体就会逐渐轻盈舒畅。

{道具舒展操}

利用家中的椅子、书桌、床铺等生活工具来练习瑜伽，达到舒缓以及伸展效果。完全不需要另外准备道具，只需在睡前，利用身边的家具进行即可，就这样身体轻松变柔软，人也开始变美变健康。

睡前 10 分钟，每日瘦身操

什么是每日瘦身操 10 / 练习每日瘦身操的注意事项 11 / asana X 瑜伽 12 / 腿部酸麻都是腰惹得祸吗 14

Monday	周一的准备运动 16 / 舒展肩部与腰两侧 18 / 舒展脊柱 20
Tuesday	周二的准备运动 22 / 骨盆与脊柱扭转运动 24 / 骨盆与脊柱伸展运动 26
Wednesday	周三的准备运动 28 / 手臂与腰两侧伸展运动 30 / 双腿与髋关节伸展运动 32
Thursday	周四的准备运动 34 / 仰卧伸展双腿运动 36 / 仰卧扭转脊柱运动 38
Friday	周五的准备运动 40 / 仰卧下半身运动 42 / 舒展与放松脊柱运动 44
Saturday	周六的准备运动 46 / 舒展并放松腿部运动 48 / 舒展背部与腰部运动 50
Sunday	周日的准备运动 52 / 舒展上、下半身运动 54 / 扭转上半身与骨盆运动 56

塑造匀称动人体形的美体操

美体操 塑造弹力十足的小腹	平板式运动 60 / 腹部运动 62 / 船式运动 64 / 双手抬腿运动 66
美体操 塑造毫无赘肉的小蛮腰	侧向腹部运动 68 / 双膝着地并倾斜上身运动 70
	仰卧腰部运动 72 / 脊柱扭转式运动 74 / 反转侧三角式运动 76
美体操 让腰部曲线纤细迷人	半月式运动 78 / 向上弯半轮式运动 80 / 跪膝平衡竿式运动 82
	伸展四肢的蝗虫式运动 84 / 伸展下肢的蝗虫式运动 86
美体操 塑造完美的翘臀	简化的蝎子式运动 88 / 半蝗虫式运动 90
	双脚合掌的蝗虫式运动 92
美体操 塑造匀称纤细的大腿	勇士式 1 94 / 勇士式 2 96 / 坐椅式运动 98
	手指抓住脚拇趾式运动 100 / 侧卧抬腿运动 102
美体操 提升身体的平衡感	树式运动 104 / 舞王式运动 106 / 鹰式运动 108 / 侧向伸展运动 110
美体操 塑造纤细迷人的双臂	手肘向后运动 112 / 手肘弯曲扩胸运动 113 / 臂肩伸展运动 114
	单臂肩伸展运动 116 / 肩膀伸展运动 117
美体操 塑造玲珑省致的 S 腰线	弓背运动 118 / 全弓式运动 120 / 手指交叉弓背运动 122
	新月式运动 124 / 眼镜蛇式运动 126 / 上犬式运动 128

让身体健康富有活力的治愈操

治愈操 强化肩膀肌肉运动

治愈操 舒缓颈部运动

治愈操 舒缓肩部运动

治愈操 舒缓背部运动

治愈操 舒缓膝盖运动

治愈操 舒缓腿部运动

治愈操 舒缓臀部运动

治愈操 舒缓腰部运动

治愈操 骨盆矫正运动

海豚式运动 132 / 桌式运动 134

侧向舒展运动 136 / 侧前方向舒展运动 137 / 侧后方向舒展运动 137

仰头舒展运动 138 / 舒缓颈部运动 139

小猫式运动 140 / 背后合掌运动 142 / 手腕与手臂伸展运动 144

肩肌伸展运动 146

肩胛骨伸展运动 148 / 骆驼式运动 150 / 侧向伸展运动 152 / 猫式运动 154

跪立伸展运动 156 / 屈膝伸展运动 158 / 半鸽式运动 160 / 卧英雄式运动 162

站立前弯式运动 164 / 站立头碰膝式运动 166 / 下犬式运动 168

小腿按摩运动 170

单腿向后伸展运动 172 / 坐姿臀部锻炼运动 174 / 仰躺式臀部锻炼运动 176

俯身开髋运动 178

抱膝伸展运动 180 / 屈膝转腰运动 181 / 抱膝屈体运动 182 / 桥式伸展运动 184

牛面式运动 186 / 盘腿俯身运动 188 / 骨盆矫正运动 190 / 蝶式运动 192

放松身体的道具舒展操

道具舒展操 床上运动

道具舒展操 桌椅运动

道具舒展操 椅子运动

道具舒展操 双人运动

上身前俯运动 196 / 脊柱扭转运动 197 / 上身后仰运动 198

单脚前伸俯身运动 199

上身前俯运动 200 / 勇士式 1× 侧向伸展运动 201

勇士式 2× 侧向伸展运动 202 / 勇士式 1× 向后伸展运动 203

单脚横放的俯身运动 204 / 双膝交叠的转身运动 205

双手合掌仰头伸展运动 206 / 后颈以及背部的伸展运动 208

握住椅背上身扭转运动 210

双人勇士式 1 212 / 舒展腰部的互背运动 213 / 双脚与肩同宽的倾身运动 214

侧向伸展的勇士式运动 215 / 双人蝶式运动 216 / 趴卧的上身后弓运动 218

趴卧的下身提高运动 220



Part 1

睡前 10 分钟，每日瘦身操

——让明天的自己更美

利用晚上睡前的 10 分钟，穿着睡衣做一做每日瘦身操，就能轻松变瘦变美。只要不间断地按照书中的方法练习，每日都能让身体得到放松，短短一个月，就能看见不一样的自己。



什么是每日瘦身操

一提到瑜伽，大家脑海中是否首先就会想到要穿着整套的瑜伽服，在大自然中做出伸展动作的画面呢？还是会想到带有神秘色彩的冥想呢？甚至是什么都不吃的修行者？虽然随着瑜伽运动的逐渐普及，上述的偏见也在慢慢地消失，但仍有不少人还认为练习瑜伽是一种遥不可及又复杂困难的事情。毕竟，投入瑜伽课程或健身房的费用与时间，对于一般的上班族而言，依然是一笔负担。其实学瑜伽并没有那么困难，它也可以很简单，只要在能力范围内持续练习就能收获到不错的效果。现在无论有多忙，都可以利用睡前几分钟的时间练习简易的瑜伽动作，这就是睡衣瑜伽的最高宗旨，也是我要研发每日瘦身操的目的。



每日瘦身操的特性

- ① 所做的动作简易轻松。
- ② 无须任何事前准备，穿着睡衣就能运动。
- ③ 专为忙碌的上班族设计，仅需 10~20 分钟即能达到全身运动之效。
- ④ 全面的锻炼效果以及部分分类。在运动之余，还能享受维持身材的乐趣。
- ⑤ 活用书桌、椅子等工具，降低动作的困难度。
- ⑥ 专栏形式的说明，介绍了现代人容易发生的状况与对应的解决方式。
- ⑦ 清晰明了的步骤分析示范，即使没有随身教练，也能轻松练习。
- ⑧ 特别附上常见错误动作纠正方法，以及可代替较高难度动作的初级动作示范。