

韩国超模艾米的轻松瘦身秘笈

아침 스트레칭! ②

穿着睡衣 就能瘦

(韩) 艾米 著
李倩 译

<特别目录>
睡衣伸展运动
基础
+
每日的运动方法

起床后 5 分钟
让一天轻轻松松!

中国古籍出版社

韩国超模艾米的轻松瘦身秘笈

파자마스트레칭! ②

穿着睡衣 就能瘦

(01) 艾米 著
李倩 译

中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

穿着睡衣就能瘦2 / (韩) 艾米著; 李倩译. — 北京: 中医古籍出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5152-0044-6

I. ①穿… II. ①艾… ②李… III. ①女性—减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第135276号

穿着睡衣就能瘦2

艾米(韩) 著

作者/(韩) 艾 米

译者/李 倩

选题策划/李 凤

策划编辑/邓永标

责任编辑/邓永标 杨 晨

封面设计/弘文馆·马顾本

版式设计/弘文馆·陈 丽

经销/全国各地新华书店

开本/710mm×1000mm 1/16

印张/9.5

字数/45千字

印刷/北京瑞禾彩色印刷有限公司

版次/2011年8月第1版 印次/2011年8月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5152-0044-6

定价/29.80元



推荐语

清晨5分钟 唤醒最活力的自己

如果你早上一睁开眼睛就忙着洗漱吃早饭，那么从现在开始，请起床后先做5分钟伸展运动。即使这时候还想再睡会儿，也请坚持一下，哪怕只坚持一个星期。不仅上班的路上精神焕发，而且一整天都会神采奕奕。人们早上心情好是因为人体能分泌肾上腺素，而凌晨或早上做运动可以促进这种激素的分泌。起床以后7~8小时内如果空腹活动的话，血液和肝中储存的脂肪就会分解，成为能量。只要没有其他疾病，只是单纯体重过高、中性脂肪和胆固醇数值过高或是有脂肪肝的人，早上来一段轻快的伸展运动是很有效的。

越觉得早晨身体沉重，伸展运动就越重要。伸展运动可以促进血液流动，不仅可以加强从大脑到神经末梢的供氧能力，还能让夜晚处于休眠状态的肌肉恢复活力。伸展运动可以促进新陈代谢，让消化器官和肠道机能更加活跃，有助于排泄。早饭后的运动不仅活动起来不方便，刚刚摄入的碳水化合物或者糖分也会被消耗掉，对体重的调节作用少之又少，所以运动还是起床后马上做比较好。

另一方面，早上关节的柔韧性不太好，也正适合轻快的伸展运动。尤其是高血压患者和心血管疾病患者，早上突然运动，血压会上升，有脑出血的危险。比起超负荷的运动，还是轻松的伸展运动更能够放松心情和身体，更适合作为一天的开始。要是觉得伸展运动慢慢变得无趣，可以听着欢快的音乐做运动，这样效果会更好。或者伴着舒缓的音乐反复做动作，慢慢地引导肌肉放松，还可以达到冥想的效果。

利用布带、毛巾或者水瓶等各种工具还能让伸展运动的效果加倍。如果姿势不正确或者体型有偏差，可以利用健身球来纠正。觉得健身球太难的话可以举哑铃，这样会比普通伸展运动效果好。

超模艾米的清晨5分钟伸展运动，从今天开始吧！让它为你展现一个充满活力的健康早晨。

金荷珍 365mc肥胖中心首席院长

睡衣伸展 让早晨神采奕奕

如果人睡着了，肌肉也就入睡了。大部分血液会到内脏器官里，而肌肉里只留存一小部分。所以早上刚睁开眼睛的时候，会觉得浑身无力，懒懒的。这个时候做一做伸展运动，可以促进大脑和肌肉里的血液流动，唤醒肌肉，让全身活力上涌。身体舒服，心情也会好起来。清晨伸展运动可以锻炼肌肉，避免因肌肉僵直而引发的抽筋痉挛，刺激血液循环，把体温提高到正常值。不仅如此，还可以提高肌肉的功能，扩大关节活动的范围，提高柔韧性，降低肌肉和关节负伤的可能。

所谓柔韧性好，是指身体能够自由活动的范围广。虽然看起来不是什么了不起的事，但在运动和日常生活中，柔韧性好的人却具有非常大的优势。比如，大腿肚肌肉柔韧性不好的人，相应其他部位受到的压力就大，有可能产生一些痛感。本该是大腿肌肉承担的工作，因为柔韧性不好，转而由腰部或背部来承担，这样那部分肌肉就要做比原来更多的工作，就更容易劳累受伤。为了保护这些承担额外负担的肌肉，身体只能通过不良姿势来缓冲这个压力，久而久之身体就会变形。换句话说，如果长久这样，身体不可能不变形。

如果平时您姿势就不正确，身体各处有不明疼痛，可以先考虑一下是不是自己的柔韧性出了问题。跟其他体力要素相比，柔韧性老化得更快。只要过了20岁，身体的柔韧性就会下降，小学时期曾经很容易完成的一些动作现在可能做不了。如果不坚持锻炼，柔韧性会下降得很快，只有坚持锻炼才能保证它的长久。

伸展运动可以防止脊柱和骨盆变形，矫正不良姿势能够预防肩部痛症、神经官能症（头疼、慢性疲劳、消化不良、浮肿、便秘等）、妇科病等。能够预防那些平日生活中不常用或者经常处于紧张状态不能放松以致僵硬的肌肉挫伤。因此，它可以作为从轻快、容易的运动向剧烈、复杂运动过渡的一个准备活动，适用于所有类型的运动和柔韧性练习。再加上伸展运动可以让新陈代谢更活跃，能够增加肌肉量，消耗卡路里，从而起到预防和治疗肥胖的效果。

目 录

阅读本书的方法 8 / 动起来哟! 10



01 为什么需要清晨5分钟睡衣伸展运动?

超模艾米开启清晨5分钟伸展运动 14 / 改变你一天的魔法5分钟伸展运动 15 / 唤醒身体的清晨5分钟小节目 16 / 柔软的人, 健康的人 17 / 我有多柔软呢? 18 / 柔韧性测试结果 21 / 不要勉强自己, 伸展运动轻松做 22 / 让伸展运动的效果提高100倍 23 / 叫醒五官, 清晨伸展运动变简单 24

02 每日伸展运动之塑造美丽身姿

- ♥ 基础伸展运动 伸懒腰 28 / 转腰 29 / 放松大腿 30 / 放松骨盆关节 31
- ♥ 星期一 体侧伸展 32 / 唤醒全身 33 / 唤醒腹部 34 / 唤醒臀部和大腿肚 35 / 一起来休息吧! 抑制暴食的欲望&预防法 36
- ♥ 星期二 打造紧致的腹部 38 / 舒缓颈部肌肉 39 / 矫正歪斜的上身 40 / 学习正确的姿势 41 / 一起来休息吧! 错误的姿势危害健康 42
- ♥ 星期三 促进后颈血液循环 44 / 促进肩部血液循环 45 / 放松腿部紧张肌肉 46 / 缓解肩部不适感 47 / 一起来休息吧! 尼特瘦身法, 改变生活习惯 48
- ♥ 星期四 矫正脊椎骨 50 / 塑造迷人腰部曲线 51 / 放松全身的紧张 52 / 消灭便秘 53 / 一起来休息吧! 便便的形状给你提供健康信号 54
- ♥ 星期五 放松肩部紧张 56 / 消灭肩膀和背部赘肉 57 / 塑造苗条大腿 58 / 打造坚挺有力的膝盖 59 / 一起来休息吧! 激光脱毛, 做个光滑的女人 60
- ♥ 星期六 消灭小臂肥肉 62 / 瘦肩膀、两肋 63 / 放松骨盆 64 / 舒缓全身 65 / 一起来休息吧! 奇异果松针粉面膜 vs 生芽玄米鸡蛋面膜 66
- ♥ 星期日 舒缓臀部脊椎 68 / 培养腹部肌肉力量 69 / 让头脑清醒一下 70 / 促进血液循环 71 / 一起来休息吧! 她发型 72



03 伸展运动之创意篇——打造健康体魄

- ♥ **伸展运动之塑脸篇** 注入活力 消灭脸上的浮肿 76 / 消灭上下眼皮的浮肿 77 / 打造充分上妆的皮肤 78 / 让脸蛋儿更有弹性 79 / 塑造鲜明的面部曲线 80 / 打造立体面部轮廓 81 / 消灭黑眼圈 82 / 让颧骨更饱满 83 / 摆脱双下巴 84 / 打造挺直的鼻梁 85 / 提升眼尾魅力 86 / 让嘴角更漂亮 87 / 清除痣和雀斑 88 / 让皮肤更水润 89 / 让宽下巴变瓜子脸 90 / 一起来休息吧! 面部皱纹出卖你的表情习惯 90
- ♥ **伸展运动之燃脂篇** 打造迷人的S曲线 92 / 塑造有质感的胸部 93 / 塑造双臂的紧致曲线 94 / 打造黄金比例骨盆 95 / 打造火辣背部曲线 96 / 让屁股苹果般浑圆挺翘 97 / 打造光滑的背和腰 98 / 让腹部肌肉更有弹性 99 / 塑造苗条大腿 100 / 打造纤细的脚踝 101 / 一起来休息吧! 跟便秘说再见 102
- ♥ **伸展运动之健身篇** 拉直弯曲的背 104 / 放松疲劳的腰 105 / 让骨盆更柔软 106 / 放松僵直的肩膀 107 / 缓解肩部的紧张 108 / 放松硬化的肩膀 109 / 让身体温暖起来 110 / 舒缓紧张 111 / 促进血液循环 112 / 舒缓股关节 113 / 提升骨盆 114 / 减掉臀部赘肉 115 / 一起来休息吧! 饮食能改善皮肤吗? 116
- ♥ **伸展运动之功能篇** 缓解肩部疲劳 118 / 疲劳去无踪 119 / 让股关节更柔软 120 / 瘦腰·瘦两肋 121 / 打造结实健康的腰部 122 / 瘦臀 123 / 让头脑清醒一下 124 / 促进大脑血液循环 125 / 注入活力 126 / 放松肩膀 127 / 分解脂肪 128 / 放松腿部紧张 129 / 分解腿部脂肪 130 / 给大脑提供氧气 131 / 转颈运动, 赶走头痛 132 / 放松僵直的肩膀 133 / 让头脑清醒一下 134 / 缓解眼部疲劳 135 / 矫正脊椎 136 / 消除腿部浮肿 137 / 放松手腕的疲劳 138 / 锻炼身体 139 / 一起来休息吧! 洗衣机&床铺, 和细菌一起的生活场所 140
- ♥ **伸展运动之工具篇** 利用带子给小腿做伸展运动 142 / 使用带子的肩部伸展运动 143 / 使用哑铃锻炼两肋 144 / 让哑铃来矫正僵直的肩膀 145 / 利用健身球展平脊椎 146 / 利用健身球舒缓上身 147 / 利用毛巾拉直脊柱 148 / 利用毛巾舒展后背 149 / 一起来休息吧! 夏天想穿漂亮衣服, 可是身上好多痘痘 150

阅读本书的方法

锻炼效果

介绍说明该伸展运动在身体各方面体现的效果。通过这组动作，身体将得到哪些益处。

注意要点

这里仔细整理了做该动作时需要注意的事项。

提醒

这里仔细整理了练习该动作时容易出错的地方。

星期四

塑造迷人身体曲线。

矫正脊椎骨

通过练习这组动作，可以促进脊椎神经系统的循环和营养供给，让每块椎骨和软骨都可以得到矫正。



本页重点提醒

要让胳膊肘和膝盖完全伸直。



提醒

胳膊肘不要弯曲。



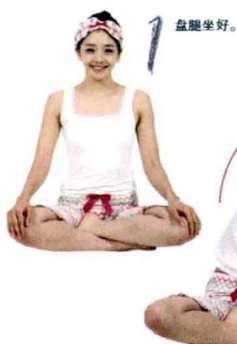
运动部位

这里标明了该动作能够锻炼到的身体部位。



塑造迷人腰部曲线

这组动作可以让腹部和腰部线条更迷人，如果坚持练习，可以练出迷人的曲线。



左手放在臀部旁边的床面上，左胳膊肘稍微弯曲，右胳膊沿着耳边举起，然后身体向左倾斜，在这个姿势的基础上，同时左肩向下偏。这时应该注意臀部不要转动。保持这个姿势，呼吸8~10次，然后换另一边同样做。这样反复做3次。



提醒

做这个动作时，注意臀部不要转来转去。



保持动作

为了使运动达到预期效果，这里标出了保持该姿势的时间以及持续呼吸所需要的时间。

升级版—高级动作

这里的动作可以让您在短时间内收到更好的效果。在您已经熟练前面的基本动作，需要向更高级运动迈进之时可以尝试。



06:30



在你睡觉的5
分钟里，我
会来啦！

先来一段唤醒身体的基础伸展运动！



06:35

身体已经放松了，就在客厅
里好好做做伸展运动吧。

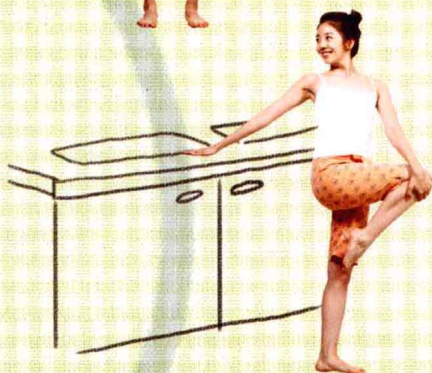


告别疲劳和不适!

06:40



让皮肤上妆的小秘诀，
只有我知道，塑脸瑜伽
让脸动起来! ~



来厨房喝水的空当，
也别忘记做一做。

今天早晨即使不喝
早茶，也不能不做5
分钟伸展运动。



06:37

做做腿部伸展运动，
今天穿超短裙哟!

*可以尝试按组合“基本伸展运动+每日伸展运动+概念伸展运动”将每日的运动时间维持在10分钟左右。时间紧张的时候，可以只做“基础伸展运动+每日伸展运动”，大约5分钟就可以完成了。



01

为什么需要清晨5分钟 睡衣伸展运动？

早晨起床后，体温会比平常低1℃左右。相应身体的各项代谢活动也会减慢。如果清早起来做一做伸展运动，可以起到和吃早饭一样的作用，体温恢复正常值，血液流动和新陈代谢也会更加活跃，同时达到分解脂肪的效果。还能促进夜间身体里的废物排出体外，让身体重现活力。



超模艾米开启清晨5分钟伸展运动



让人畅快的清晨5分钟伸展运动

虽然是模特出身的健身教练，没有学过体育学，以前也没怎么关注运动。唯一的财产就是父母亲给的高个子和长腿，仅凭这一点优势实现了当模特的梦想。等到真正作为一个模特时，才发觉自己的身体在各方面都有很多不足。为了弥补这些不足，我开始了日常运动，这些运动慢慢改变了我，所以才有了现在的私人健身教练艾米。

对于既没有运动时间，又没有运动兴趣，也没有好体力的我来说，正是这一早一晚的伸展运动，让我对运动产生了持之以恒的兴趣，虽然伸展运动很简单，但效果却非常卓越。通过简单易学的动作，就可以矫正平时的不良姿势，塑造优美均衡的体型。还可以活跃新陈代谢，排出体内堆积的毒素，让脸上洋溢微笑，自己一身轻松。不仅是这样，它最大的好处就是不管何时何地，都可练习；如果坚持长久练习，还会养成凡事积极向上的良好思维习惯。

虽然现代人很了解运动的重要性和必要性，但实践起来却很难，总是中途放弃。即使下定决心从今天开始做运动，也难以坚持，或者动作偏难不容易学习，又或是运动太无聊而慢慢产生厌倦心理等等。为了解决这个问题，我以自身经验和专家建议为基础，特意编排了这套简单易学、效果卓越的伸展运动小套餐。

这本书由每日伸展运动和创意伸展运动（伸展运动之塑脸篇、伸展运动之燃脂篇、伸展运动之健身篇、伸展运动之功能篇、伸展运动之工具篇）两部分组成，可以根据自己每天的情况选择练习。本书介绍了约100种伸展运动动作，还包括一些有益健康的小常识和生活小技巧，增加了阅读的趣味性。本书还附有讲解早上起床后如何让伸展运动更有效的趣味小图片。伸展运动就像是把身体从每天的紧张中解救出来的特效药。真心祝愿本书的每一位读者，通过亲身体验清晨5分钟伸展运动，感受它的威力，身体越来越健康。

2010年1月

艾 米

改变你一天的魔法5分钟伸展运动



清晨5分钟伸展运动的效果

伸展运动是一种不受场地限制的运动，无论何时何处，都可以轻松享受它带来的愉悦。如果能做到标准动作并坚持练习，可以说这是一种能够带来最佳效果的基础运动。它对年龄、身体的柔韧性都没有太大要求，不论是谁，都能轻松学会，不需要特殊的身体条件或技术要求。可能说到伸展运动，很多人就立刻想到压腿，会觉得疼，其实按照自己能够承受的强度正确练习的话，伸展运动可以说是能够维持身体最佳状态的最好方法。其实伸展运动不论怎么练习都不为过。每天起床后或者睡觉前，在高度紧张的办公室、久坐的汽车内或等人的几分钟，都可以充分用来练习。尤其是早晨做伸展运动，可以促进睡眠期间身体堆积的垃圾排泄，让每天有个充满活力的开始。一般早晨起床时，体温要比平常低 1°C 左右，相应身体各方面的代谢机能也放慢了速度。现代人的忙碌程度，已经到了顾不上吃早饭的程度，其实早饭也和清晨运动一样，具有开启一天新陈代谢的作用。

从恢复体温这一点来说，吃早饭和清晨做运动有相同功效，体温恢复后，血液循环和新陈代谢都会恢复正常，体脂肪也参与代谢，随之分解。有规律的伸展运动不仅可以给身体带来活力，还可以矫正平时不良动作带来的体型偏差。根据最近的研究，有规律地运动可以刺激大脑皮层，分泌让人情绪积极的物质。这也是伸展运动从精神、心理方面让一天充满活力的原因。现在，果断地抛弃清晨5分钟的懒觉，练出一个健康美丽好身体！

清晨5分钟伸展运动的效果

- ♥ 舒缓肌肉紧张，扩大身体的活动范围，让身体更舒适。
- ♥ 防止脊椎和骨盆变形，矫正姿势，预防各种神经障碍（头疼、慢性疲劳、消化不良、浮肿、便秘等）和妇科病。
- ♥ 放松平日活动不到或保持紧张的肌肉，预防紧张酸痛的后背受伤。
- ♥ 让身体更容易适应从简单运动过渡到激烈运动。
- ♥ 促进新陈代谢，增加肌肉量，增加卡路里消耗，对肥胖有预防和治疗作用。

唤醒身体的清晨5分钟小节目

本书构成

为了让你有个更加健康活力的早晨，本书在结构方面做了以下安排。

第一，本书旨在让您起床后仅仅投资5分钟，就能拥有一个清爽愉快的早晨。因此，本书由动作十分简单易学的各种基础伸展运动构成，即使初学者也能很好掌握，从练习的第一天就能感受到身体的活力。

第二，本书安排了一周内每天不同的内容。并将动作分成了第二部分每日伸展运动和第三部分创新伸展运动，做完每日运动后，觉得锻炼不足的地方可以用创新运动来完善。后面还有许多健康常识和生活小常识，可以配合伸展运动，把健身效果扩展到最大。

第三，本书的伸展运动小套餐都在5分钟内即可完成。如果时间宽裕或者还想继续享受伸展运动带来的快乐，可以每个动作多做几次或者延长动作时间，或者从第三部分创意运动里寻找自己喜欢的动作来练习。

第四，第一次练习的时候有可能超过5分钟，但是熟练以后就可以在5分钟内搞定所有动作。

第五，不论在床上、厨房里、洗手间，清晨睁开眼睛后，随处都可做伸展运动，以唤醒沉睡的身体。也就是说，清晨伸展运动是唤醒沉睡肌体的最基本活动。

