

【第二版】

5分鐘 起床拉筋伸展操， 我又變瘦了~

最新 **NEAT** 瘦身概念
+ 增強代謝 + 廢物排出



超級模特兒艾咪的早晨5分鐘拉筋操
控制食慾、增強代謝、幫助排便、
肌膚亮澤，好處多得數不盡……
你也可以做得到！

韓國超人氣健身名模 艾咪◎著
金智勳◎審定 彭尊聖◎譯

◆ 特別附錄 ◆

- ♥ 身體柔軟度指數、排便指數等各式量表，幫助你檢測自身健康。
- ♥ 煥發活力的臉部伸展操讓你的臉變小、變得圓潤又立體。
- ♥ 附有美容、營養、居家清潔小常識和不怕胖食譜。

5分鐘的
拉筋伸展

讓我一整天
輕鬆舒爽！



知出版



最新NEAT瘦身概念
增強代謝+廢物排出

5分鐘 **起床**
拉筋伸展操
我又變瘦了～

韓國超人氣健身名模 艾咪◎著
金智勳◎審定 彭尊聖◎譯

Magic 025

5分鐘起床拉筋伸展操！我又變瘦了 最新NEAT瘦身概念+增強代謝+廢物排出

作者 艾咪
審定 金智勳
翻譯 彭尊聖
封面設計 鄭寧寧
文字編輯 馬格麗、郭靜澄
行銷企劃 洪仔青
企劃統籌 李橘
總編輯 莫少聞
出版者 朱雀文化事業有限公司
地址 台北市基隆路二段13-1號3樓
電話 02-2345-3868
傳真 02-2345-3828
劃撥帳號 19234566 朱雀文化事業有限公司
e-mail redbook@ms26.hinet.net
網址 <http://redbook.com.tw>
總經銷 成陽出版股份有限公司
ISBN 978-986-6780-96-7
初版二刷 2012.01
定價 330元/HK\$89

出版登記北市業字第1403號

全書圖文未經同意不得轉載和翻印

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

國家圖書館出版品預行編目

5 分鐘起床拉筋伸展操！我又變瘦了
——最新 NEAT 瘦身概念 + 增強代謝 + 廢物排出
艾咪著 ---- 初版 ----
台北市：朱雀文化，2011（民 100）
面：公分 ----（Magic 025）
ISBN 978-986-6780-96-7
1. 健身操 2. 塑身 3. 運動健康
411.711 100011513

港澳地區授權出版：知出版社

地址：香港筲箕灣耀興道3號東匯廣場9樓902室

電話：（852）2976-6580

傳真：（852）2597-4003

網站：<http://www.formspub.com>

<http://www.facebook.com/formspub>

港澳地區代理發行：香港聯合書刊物流有限公司

地址：香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：（852）2150-2100

傳真：（852）2407-3062

電郵Email：info@suplogistics.com.hk

ISBN：978-988-8103-99-7

出版日期：二零一二年一月第二次印刷

Copyright © 표영주 (Pyo Young Ju) and 김지훈 (Kim Ji Hun) all rights reserved.

Chinese complex translation copyright © Red Publishing Co., Ltd., 2010

Published by arrangement with Vitabooks, an imprint of Healthchosun Co., Ltd
through LEE's Literary Agency

目錄

推薦文 4 / 閱讀本書的方法 8 / Let's Try 10



01 為什麼要做？早晨5分鐘拉筋伸展操

超級模特兒艾咪的早晨5分鐘拉筋伸展操 14 / 改變你一天的5分鐘魔力拉筋伸展操 15 / 喚醒我身體的早晨5分鐘拉筋伸展 16 / 柔軟的人是健康的 17 / 測試我有多柔軟？ 18 / 別硬撐，輕鬆地做拉筋伸展操 22 / 讓伸展操效果提高100倍的4種方法 23 / 五感清醒，早晨伸展操更easy 24

02 塑造完美身材的「周間每日」拉筋伸展操

- ♥ BASIC 伸展操 伸懶腰 28 / 扭腰 29 / 放鬆大腿 30 / 放鬆骨盤關節 31
- ♥ 星期一 伸展腰側 32 / 喚醒精髓 33 / 喚醒腹部 34 / 喚醒臀部和大腿 35 / Let's Break~! 消除食慾&預防食慾的10種方法 36
- ♥ 星期二 打造緊實的腹部 38 / 放鬆頸部肌肉 39 / 矯正歪斜的上身 40 / 塑造亭亭玉立的姿勢 41 / Let's Break~! 錯誤的姿勢會把健康搞壞 42
- ♥ 星期三 促進後頸血液循環 44 / 促進肩膀血液循環 45 / 放鬆僵硬的腿部肌肉 46 / 放鬆僵硬的肩膀 47 / Let's Break~! 改變生活習慣的NEAT瘦身 48
- ♥ 星期四 把脊椎骨調正 50 / 雕塑美麗的腰線 51 / 放鬆全身的緊張 52 / 解除便秘 53 / Let's Break~! 從大便的形狀可以知道「自己的健康狀況」？ 54
- ♥ 星期五 放鬆肩膀肌肉 56 / 消除肩膀和背部的贅肉 57 / 打造纖細的大腿 58 / 打造堅實的膝蓋 59 / Let's Break~! 雷射除毛，變成平滑光潔的女生 60
- ♥ 星期六 消除手臂贅肉 62 / 消除肩膀、腰側贅肉 63 / 鬆弛骨盤 64 / 鬆弛全身 65 / Let's Break~! 奇異果松葉粉面膜VS發芽玄米蛋黃面膜 66
- ♥ 星期日 鬆弛臀部和脊椎 68 / 鍛鍊腹部肌力 69 / 使頭腦清晰 70 / 促進血液循環 71 / Let's Break~! 光燦耀眼的完美髮型 72



03 打造健康身體的對症伸展操

- ♥ **煥發活力的臉部伸展操** 消除臉部浮腫76／消除眼丘和眼下浮腫77／讓臉更容易上妝78／讓臉頰更有彈性79／塑造明顯的臉部輪廓80／塑造有立體感的臉81／消除黑眼圈82／塑造完美的顴骨83／消除雙下巴84／使鼻樑挺直85／提高下垂的眼尾86／塑造美麗的嘴型87／消除褐斑和雀斑88／塑造潤澤的肌膚89／使方形下巴變尖長90／Let's Break～！防止「我的習慣表情」產生臉部皺紋91
- ♥ **燃燒體脂肪伸展操** 打造魅力S線92／打造豐潤的胸線93／打造有彈性的手臂線94／打造黃金骨盆線95／打造迷人的背線96／打造上提的臀線97／打造俐落的腰背線98／打造有彈性的背肌99／打造緊實的大腿內側100／打造纖細的腳踝101／Let's Break～！Good Bye～便秘102
- ♥ **治療伸展操** 使彎曲的腰打直104／放鬆僵硬的腰105／使骨盤柔軟106／放鬆僵直的肩膀107／放鬆鬱結的肩膀108／放鬆硬邦邦的肩膀109／使身體變溫暖110／紓解緊張111／促進血液循環112／舒展髖關節113／抬高骨盆114／消除臀部贅肉115／Let's Break～！好皮膚，是吃出來的？116
- ♥ **機能伸展操** 舒緩肩膀疲勞118／消除過勞119／使髖關節柔軟120／消除腰及腰側贅肉121／打造堅實的腰部122／消除臀部贅肉123／使頭腦清晰124／使腦部血液循環順暢125／釋放活力126／放鬆肩膀127／油切脂肪128／舒緩腿部疲勞129／分解腿部脂肪130／供給腦部氧氣131／消除頭痛的頸部伸展132／放鬆僵硬的肩膀133／使頭腦清晰134／消除眼睛疲勞135／使脊椎正直136／消除腿部浮腫137／活絡手腕關節138／使身體軟Q有彈性139／Let's Break～！洗衣機&床，和細菌同居的現場140
- ♥ **道具伸展操** 小腿伸展操142／肩膀伸展操143／腰側伸展操144／矯正蜷縮的肩膀145／延展脊椎146／舒展上身147／伸展脊椎148／伸展彎拱的背149／Let's Break～！不敢穿露背裝，因為青春痘超多150

【第二版】

5分鐘 起床拉筋伸展操， 我又變瘦了~

最新 **NEAT** 瘦身概念
+ 增強代謝 + 廢物排出



超級模特兒艾咪的早晨5分鐘拉筋操
控制食慾、增強代謝、幫助排便、
肌膚亮澤，好處多得數不盡……
你也可以做得到！

韓國超人氣健身名模 艾咪◎著
金智勳◎審定 彭尊聖◎譯

◆ 特別附錄 ◆

- ♥ 身體柔軟度指數、排便指數等各式量表，幫助你檢測自身健康。
- ♥ 煥發活力的臉部伸展操讓你的臉變小、變得圓潤又立體。
- ♥ 附有美容、營養、居家清潔小常識和不怕胖食譜。

5分鐘的
拉筋伸展

讓我一整天
輕鬆舒爽！



知出版

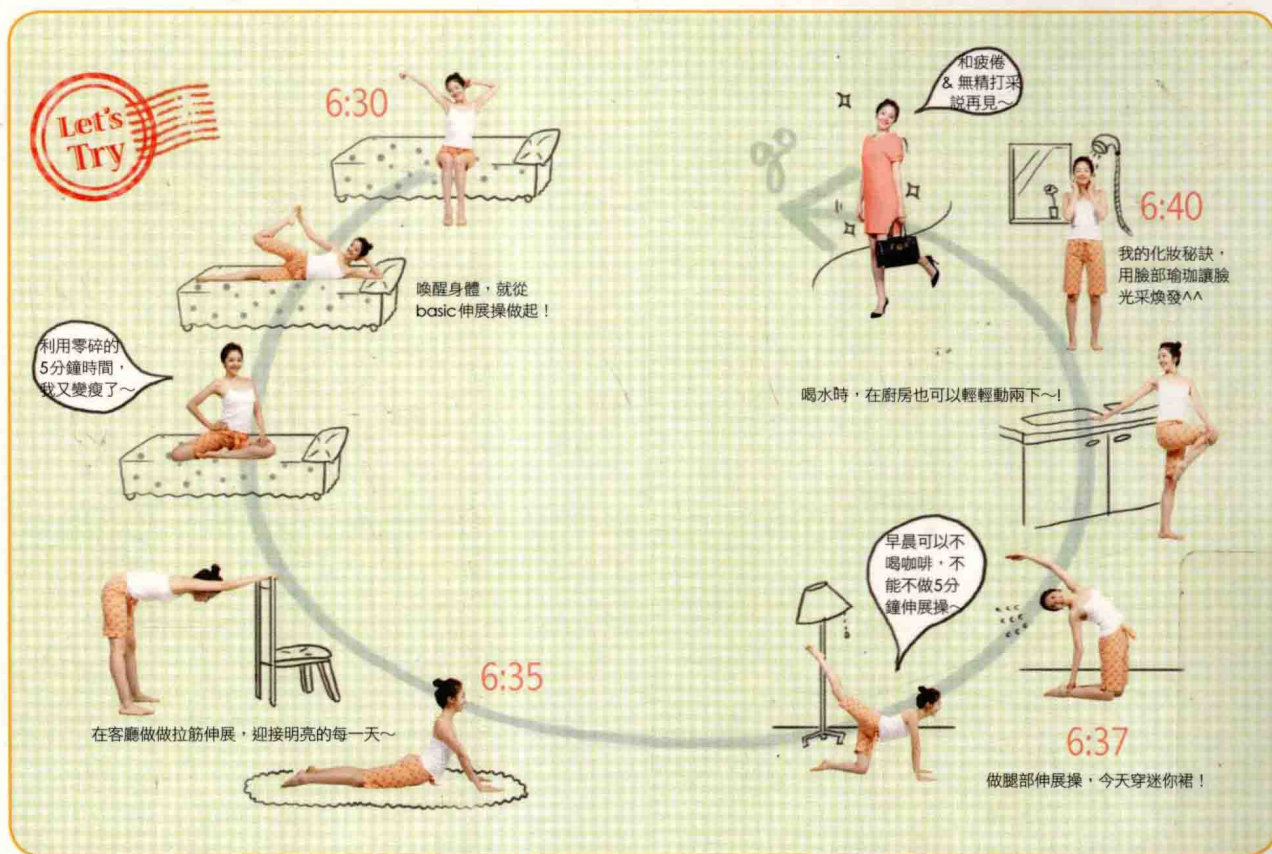
早晨可以不喝一杯咖啡， 但一定要先做做5分鐘起床拉筋伸展操

醫學系專家教授們推薦 **最棒的健康運動法 No.1**

起床後7~8點，空腹狀態做做拉筋伸展，會讓儲存在皮下和肝的脂肪轉成能量，使體內脂肪量減少，身體會感覺輕鬆，舒爽的迎接每一天。

—— 金河進 365mc肥胖俱樂部瘦身院長

勤奮地做拉筋伸展，能矯正扭曲的脊椎和骨盤。另外，還能預防肩部疼痛、頭痛、慢性疲勞、消化不良、腹痛、便秘和婦女疾病。 —— 崔永美《健康朝鮮》月刊編輯長



ISBN 978-988-8103-99-7



9 789888 103997



聯合出版集團

HK\$89.00

Published in Hong Kong





最新NEAT瘦身概念
增強代謝+廢物排出

5分鐘 **起床**
拉筋伸展操
我又變瘦了～

韓國超人氣健身名模 艾咪◎著
金智勳◎審定 彭尊聖◎譯

每天持續5分鐘 感覺身體一點一點的變化

早上一睜開眼睛，就梳洗、吃早餐，如果你是這樣開始一天的，建議你起床後，利用5分鐘的時間做做拉筋伸展；如果在這段時間，你會很想睡，那也請你每天各撥5分鐘，持續做一週，這會讓你上班時更有精神、一天更愉快。早上會覺得神清氣爽，那是因為分泌了腎上腺素荷爾蒙的緣故，早上或晚上運動，會更促進這種荷爾蒙的分泌。而且，做這樣的晨間伸展，還有瘦身的效果，因為起床後7~8點，空腹狀態做，會讓儲存在皮下和肝的脂肪轉成能量，因而使體內脂肪量減少。對那些沒有其他疾病，只是單純體重重的人，或是有脂肪肝的人，或是中性脂肪、膽固醇指數高的人，早晨做輕度拉筋或伸展，能更有效地解除這些問題。

早晨越覺得身體沉重、疲倦，就越要做拉筋伸展。輕度的伸展能改善血流，不用說腦了，連末梢神經的養分供應都有幫助；此外，也能使仍處於夜間休眠狀態的肌肉活動起來。拉筋伸展操還能促進新陳代謝、活化消化器官和腸的功能、也有助於排便。餐後運動，除了會讓身體感覺負擔外，剛剛攝取的碳水化合物或糖分等，剛好轉成了能量，體重調節的效果就較少了，因此在餐前，尤其是起床後，做拉筋伸展操最好。

另一方面，早晨肌肉或關節的柔軟度較差，因此從輕鬆無負擔的拉筋伸展開始做比較好。尤其是高血壓患者和心血管疾病患者，清晨突然運動，會刺激使血壓上升的交感神經，讓高血壓更惡化，並提高腦中風的危險，所以比起強度高的伸展或運動，要從讓身體放鬆的簡易、和緩的動作開始。如果漸漸覺得厭倦，可以一邊聽輕快、喜歡的音樂，一邊做，這也是不錯的方法。利用繃帶、毛巾等各式道具，也能提高拉筋伸展操的效果。如果肌力不足，比起徒手做伸展操，拿著啞鈴做，更能提高運動效果。

就從今天開始，立刻試試超級模特兒艾咪的早晨5分鐘伸展操，開啟你健康、充滿活力的一天吧。

享受黃金5分鐘 開啟充滿活力的早晨和一整天

人睡覺時，肌肉也會睡覺，這時大部份的血流會在內部器官，只有少量在肌肉流動，這也就是早晨起來會感覺全身無力、癱軟的原因。因此早晨做伸展操，能讓血液向腦和肌肉流，以喚醒肌肉，讓全身再度感覺有活力起來。身體舒暢了，心情也就跟著愉快了起來。早晨的拉筋伸展，能促進血液循環，使體溫上升，這樣一來，身體氧氣的利用就能更順暢，因此，在身體活動或運動時，能量的代謝率也就跟著提高了。伸展操還能預防因肌肉僵硬而產生痙攣、使肌肉機能向上、增進關節的可動範圍，對增進柔軟度、減少肌筋骨受傷，也很有效。

說柔軟度好，意思就是說，活動受限少，也就是身體的活動範圍較寬的意思。雖然看起來沒什麼不同，不過在運動時或日常生活中，柔軟度好，卻是非常偉大的強項呢。柔軟度差的人，運動時受限多，且容易受傷。舉例來說：大腿肌肉柔軟度差的人，其他部位發生疼痛的可能性也比較高，因為大腿要做的事，變成腰和背部肌肉去做，使腰和背更容易受傷；這種狀態一直持續，為保護被迫增加負擔的腰和背，身體的姿勢也會跟著扭曲；最後，想要有個端正美好的身材，就不可能了。

萬一平常姿勢不端正，身上有很多地方會痛的話，就要想想自己的柔軟度是不是有問題了。柔軟度是所有體能要素中最先老化的。才過二十歲，柔軟度就急速變差，小學時能做的動作，現在都做不到了，這樣的人滿多的。柔軟度有一不鍛鍊就立刻變差的特性，所以要勤奮規律地去做操鍛鍊，這樣我們的身體才能變得更柔軟。

拉筋伸展操可以防止脊椎和骨盤變形、矯正錯誤的姿勢，預防肩部疼痛、各種神經機能障礙（頭痛、慢性疲勞、消化不良、腹痛、便秘等）和婦女病的產生。還能紓解日常生活中沒用到的肌肉或因過度緊張而僵硬的肌肉，以防止扭傷。不過，在做伸展操的時候，無論是輕度的或激烈的，都要盡可能地輕鬆、簡易地去做，以鍛鍊出柔軟度為優先考量比較好。此外，拉筋伸展操還能促進新陳代謝、增進肌肉量、增加熱量消耗，對治療肥胖也很有效。

目錄



推薦文 4 / 閱讀本書的方法 8 / Let's Try 10

01 為什麼要做？早晨5分鐘拉筋伸展操

超級模特兒艾咪的早晨5分鐘拉筋伸展操 14 / 改變你一天的5分鐘魔力拉筋伸展操 15 / 喚醒我身體的早晨5分鐘拉筋伸展 16 / 柔軟的人是健康的 17 / 測試我有多柔軟？ 18 / 別硬撐，輕鬆地做拉筋伸展操 22 / 讓伸展操效果提高100倍的4種方法 23 / 五感清醒，早晨伸展操更easy 24

02 塑造完美身材的「周間每日」拉筋伸展操

- ♥ BASIC 伸展操 伸懶腰 28 / 扭腰 29 / 放鬆大腿 30 / 放鬆骨盤關節 31
- ♥ 星期一 伸展腰側 32 / 喚醒精髓 33 / 喚醒腹部 34 / 喚醒臀部和大腿 35 / Let's Break~! 消除食慾&預防食慾的10種方法 36
- ♥ 星期二 打造緊實的腹部 38 / 放鬆頸部肌肉 39 / 矯正歪斜的上身 40 / 塑造亭亭玉立的姿勢 41 / Let's Break~! 錯誤的姿勢會把健康搞壞 42
- ♥ 星期三 促進後頸血液循環 44 / 促進肩膀血液循環 45 / 放鬆僵硬的腿部肌肉 46 / 放鬆僵硬的肩膀 47 / Let's Break~! 改變生活習慣的NEAT瘦身 48
- ♥ 星期四 把脊椎骨調正 50 / 雕塑美麗的腰線 51 / 放鬆全身的緊張 52 / 解除便秘 53 / Let's Break~! 從大便的形狀可以知道「自己的健康狀況」？ 54
- ♥ 星期五 放鬆肩膀肌肉 56 / 消除肩膀和背部的贅肉 57 / 打造纖細的大腿 58 / 打造堅實的膝蓋 59 / Let's Break~! 雷射除毛，變成平滑光潔的女生 60
- ♥ 星期六 消除手臂贅肉 62 / 消除肩膀、腰側贅肉 63 / 鬆弛骨盤 64 / 鬆弛全身 65 / Let's Break~! 奇異果松葉粉面膜VS發芽玄米蛋黃面膜 66
- ♥ 星期日 鬆弛臀部和脊椎 68 / 鍛鍊腹部肌肉 69 / 使頭腦清晰 70 / 促進血液循環 71 / Let's Break~! 光燦耀眼的完美髮型 72



03 打造健康身體的對症伸展操

- ♥ **煥發活力的臉部伸展操** 消除臉部浮腫76／消除眼丘和眼下浮腫77／讓臉更容易上妝78／讓臉頰更有彈性79／塑造明顯的臉部輪廓80／塑造有立體感的臉81／消除黑眼圈82／塑造完美的顴骨83／消除雙下巴84／使鼻樑挺直85／提高下垂的眼尾86／塑造美麗的嘴型87／消除褐斑和雀斑88／塑造潤澤的肌膚89／使方形下巴變尖長90／Let's Break～！防止「我的習慣表情」產生臉部皺紋91
- ♥ **燃燒體脂肪伸展操** 打造魅力S線92／打造豐潤的胸線93／打造有彈性的手臂線94／打造黃金骨盆線95／打造迷人的背線96／打造上提的臀線97／打造俐落的腰背線98／打造有彈性的背肌99／打造緊實的大腿內側100／打造纖細的腳踝101／Let's Break～！Good Bye～便秘102
- ♥ **治療伸展操** 使彎曲的腰打直104／放鬆僵硬的腰105／使骨盤柔軟106／放鬆僵直的肩膀107／放鬆鬱結的肩膀108／放鬆硬邦邦的肩膀109／使身體變溫暖110／紓解緊張111／促進血液循環112／舒展髖關節113／抬高骨盆114／消除臀部贅肉115／Let's Break～！好皮膚，是吃出來的？116
- ♥ **機能伸展操** 舒緩肩膀疲勞118／消除過勞119／使髖關節柔軟120／消除腰及腰側贅肉121／打造堅實的腰部122／消除臀部贅肉123／使頭腦清晰124／使腦部血液循環順暢125／釋放活力126／放鬆肩膀127／油切脂肪128／舒緩腿部疲勞129／分解腿部脂肪130／供給腦部氧氣131／消除頭痛的頸部伸展132／放鬆僵硬的肩膀133／使頭腦清晰134／消除眼睛疲勞135／使脊椎正直136／消除腿部浮腫137／活絡手腕關節138／使身體軟Q有彈性139／Let's Break～！洗衣機&床，和細菌同居的現場140
- ♥ **道具伸展操** 小腿伸展操142／肩膀伸展操143／腰側伸展操144／矯正蜷縮的肩膀145／延展脊椎146／舒展上身147／伸展脊椎148／伸展彎拱的背149／Let's Break～！不敢穿露背裝，因為青春痘超多150

閱讀本書的方法

運動效果

說明做伸展操對身體各部位產生的效果，對哪裡有幫助。

Check Point

做這個動作時要注意的事項。

NG

想做這個動作時容易犯的錯誤。

星期四 打造美麗的身形曲線

把脊椎骨調正

- 讓脊椎神經系統的循環和營養供給順暢，調正每個脊椎骨和軟骨。



1 盤腿坐著，脊椎打直，腹部稍微收緊，肩膀放鬆。



2 吸氣，將雙臂向頭部上方伸直，並伸長打直脊椎。



3 吐氣，保持脊椎打直的姿勢向右轉，左手放到右側膝蓋後靠著。右手放到尾骨後面的地板上撐著身體。維持10秒鐘，換方向做，重複5次。



NG



手肘不要彎曲。

雕塑美麗的腰線

讓腹部和腰線變美，勤奮地做會產生纖細的身線。



運動部位

做伸展動作時，身體哪個部位會運動到。

動作維持

標示出做操的過程中，某動作停住或呼吸的時間要維持多久。非常重要，要看清楚並跟著做。



Advance - 高級動作

這個動作和64頁的鬆弛骨盆重複，因為同時具有鬆弛骨盆的效果，和拉伸大腿肌肉的效果，所以再一次用到。



Advance 高級動作

想要在短時間內快速獲得效果，或該動作做了好幾次想挑戰更高難度的動作。

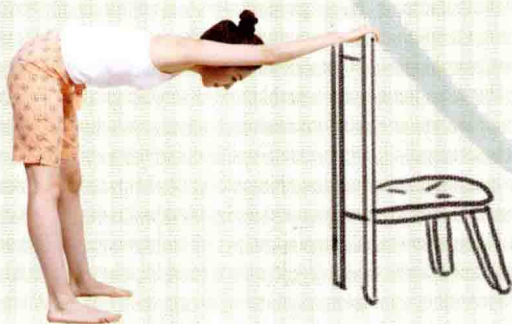


6:30



喚醒身體，就從
BASIC伸展操做起！

利用零碎的
5分鐘時間，
我又變瘦了～



6:35

在客廳做做拉筋伸展，迎接明亮的每一天～

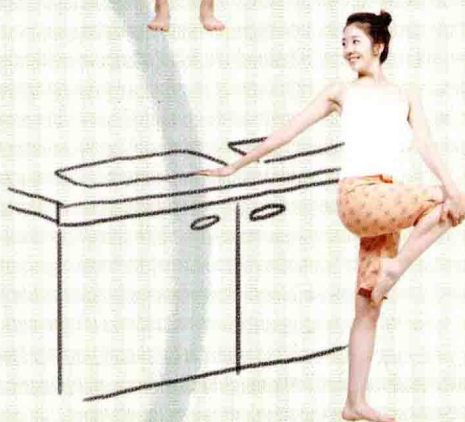


和疲倦&
無精打采
說再見~



6:40

我的化妝祕訣，
用臉部瑜珈讓臉
光采煥發~



喝水時，在廚房也可以輕輕動兩下~!

早晨可以不喝咖啡，
不能不做5分鐘
伸展操~



6:37

做腿部伸展操，今天穿迷你裙！

* 由〈BASIC伸展操+周間每日睡衣瘦身操+活化身體的對症伸展操〉組成完整的10分鐘運動。如果時間不夠，只做〈BASIC伸展操+周間每日睡衣瘦身操〉，5分鐘就可以結束。

