



每天3分钟！ 弹力带 矫形瘦身

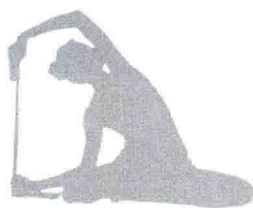
美国脊骨神经医学院脊骨神经博士
谢宗翰 著

风靡全球的神奇魔力带，
矫形瘦身简单3分钟！

让从不运动的人也轻松瘦下来！

700万读者
实际体验

CTS | 湖南科学技术出版社



每天3分钟！ 弹力带 矫形瘦身

美国脊骨神经医学院脊骨神经博士
谢宗翰 著

图书在版编目 (C I P) 数据

每天 3 分钟! 弹力带矫形瘦身 / 谢宗翰著. — 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5357-8132-1

I. ①每… II. ①谢… III. ①减肥—基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 091050 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理中文简体字版, 台湾广厦有声图书有限公司授权湖南科学技术出版, 在大陆独家出版发行。

每天 3 分钟! 弹力带矫形瘦身

著 者: 谢宗翰

责任编辑: 王 燕 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙沐阳印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区陡岭支路 40 号

邮 编: 410003

出版日期: 2014 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 6.75

字 数: 104000

书 号: ISBN 978-7-5357-8132-1

定 价: 32.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

知名艺人强力推荐

跟着我一起享受弹力带的惊人效果吧

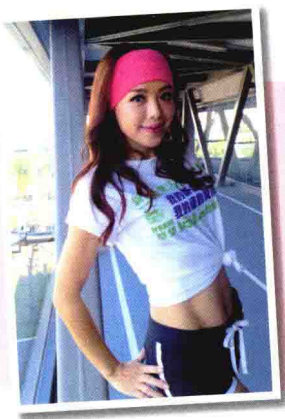
现在科技太发达，工作时间要坐办公室，在家就玩电脑、看电视，似乎我们的生活，已经被静态的荧屏商品捆绑住！很多不习惯运动的朋友，这样真的很不健康喔，建议读者们每天、每次花 3 ~ 10 分钟的时间，来做一些伸展筋骨的弹力带小运动！跟着轻松的音乐绑一绑、拉一拉、动一动，身体就能达到基本需求的运动量，弹力带是很棒的健身道具！

我曾经想过带小型哑铃，后来因为包包太重了而作罢；我也想去健身房，但健身房的营业时间总是我的工作时间啊！**有了体积小、重量轻、随身携带超方便的弹力带，无论是在办公室，或宅在家都可以随时随地地拉拉筋，对于讲究便利性的现代人，真是一大福音喔！**

无论是想要屁股小一个尺寸、胸形更坚挺，或是男生想要练练手臂曲线、身体的肌肉线条，通通都没有问题！每个礼拜花半小时的时间来舒展筋骨，不但有放松效果，还可以达到健身的目的，所以特别要推荐给懒得出门的读者们，在家也可以放松舒缓身心，保有维持运动的健康良好习惯！

如何在最有效率的时间内，达到最有效的局部健身呢？本书将有锻炼不同身体部位作出的图解教学，让读者可以针对想加强的部分“对症下药”，做出效果更好的动作！





马甲线女神

正确使用弹力带，让我身形体态更加完美！

感谢宗翰医师！分享轻松使用弹力带的瘦身方式，让我们随时健康、随时瘦！

美魔女 婷婷 You.



TV新星

别看这一条又轻又薄的弹力带，它让我真正运动到全身了呢！

示范 Model 阿舍干妹 邱慧雯

校园甜心

我平常就有保持运动的习惯，也有自己的私人健身教练，所以，受邀参与《每天3分钟！弹力带矫正瘦身》的示范动作拍摄之前，我本以为一定很轻松。

哪知道？！弹力带拉伸动作才示范几个，我就冒汗了！看似很简单，但只要找对施力点，弹力带运动就超有效！一定会帮助你瘦下来！

示范 Model 台大十三妹、工管汝

俞沛 Annie



知名博客体验推荐

减肥就是要少吃多运动？我跟本书要一起回旋踢爆它

第一次受到邀请为书写序，面大爷我真是受宠若惊、诚惶诚恐的，不过一看书的内容是跟健康塑身有关，马上就引起了我的兴趣，要好好地翻阅翻阅才是！（撩胡子）不用多说，光看完第一章我就想跟作者来个跑跳 high five！不知道作者有没有看过我的“面多燕日记”呀（这人怎么如此好意思）——观念完全跟我的健康理念吻合！

像是坊间常听到人家说的，减肥就是要少吃多运动这种害人不浅的说法，我跟这本书要一起联合回旋踢，踢爆它！**现代人懒惰不爱运动，总觉得想瘦就是要忌口，到最后害得自己基础代谢率下降到冰点，成为无敌易胖的溜溜球体质，注定跟肥肉缠绵一生（太可怕了>"<）。**

我也上过一阵子的瑜伽，但总因工作忙碌没法持续上课，我发现这本书里的姿势是昂贵的瑜伽课会上到的，更棒的是有了弹力带的辅助，许多困难的动作不需要老师在旁指导，自己看着书也能做到，轻松就能维持跟书上一样**标准有效的运动姿势**，持续做一阵子下来就会发现身体变得更柔软灵活、背也比较挺，挺到可以去混在朝鲜军队里参加阅兵典礼，一起踢正步都不会有人发现！

就像外国人幽默的比喻，像是吞了一根扫把似的弹力带操，除了对塑身有帮助之外，还可以美化体态让身形更加优雅！每天花一点点时间去实行到出汗，还可以帮助毛孔把油脂脏污排光光，不只整个人的气色，连皮肤也可以因为运动而变得光亮有弹性喔！

本书在精美的照片、生动的插画，浅显易懂的文字叙述之外，还有详细的塑身原理解说以及大破许多减肥谜团的精采阐述，是一本会令人想珍藏起来，能够改变一生，也能受用一生的好书！

Sasha



香港权威脊骨医师好评推荐

弹力带有效矫正体姿，让大家轻松瘦

汪家智

香港全健脊骨神经医务中心院长
香港脊骨神经科注册医师

从游牧民族到农业社会，跑步与走路都是每天理所当然的活动，现代人却需要“找时间”与付上昂贵的会员费才能做其一样的事。不常使用的骨骼与肌肉组织，也慢慢“进化”成容易受伤与僵硬萎缩状态，让我们的脊椎与关节在很年轻的时候就受到磨损退化，骨盆歪斜、弯腰驼背，进而酿成神经与其他生理系统压迫效应，加速老化与疾病缠身概率。

我们也许无法再回到过去，有许多的活动量与空间伸展筋骨，但是**弹力带可以帮助我们轻松的矫正松垮的体姿，以及强化平衡肌肉群，让失调紧绷的肢体得以休息并修复。**骨盆的倾斜造成髋骨外展，形成大家常讲的“长短脚”，第4与第5腰椎成为最大的受害者，长期磨损退化，髋关节到膝关节也跟着遭殃。

现在，你只需要透过弹力带在骨盆与髋关节处一绑，关节外扩情况得到明显改善，简单的动作，创造出超乎想象的健康效益。而长期待在办公室的朋友弯腰驼背的错误姿势，造成胸腔长期压迫，呼吸习惯性急促狭窄，身体永远处在慢性缺氧状态。现在的你，只要抓起旁边的弹力带，照着书里面的肩膀绑法，

让肩胛骨内收、胸腔前挺、肺部不再受压并大口呼吸顺畅。

恭喜你！因为改变了自己的呼吸习惯，你让自己的寿命多延长了10年！

宗翰医师常分享的金流文化名言：财富与健康都需要“流动”才有活力！而健康主流追求的是“吃得优、动得佳，思考积极乐观”，相信此书将为你带来非凡的健康人生！





用最自然的方式维持健康，人生才能长长久久

很高兴谢宗翰医师出了另外一本新书，本人甚感荣幸能获邀写本书的推荐序。

这次谢医师以一个专业脊骨神经科医师所学的专业知识，应用弹力带物理原理，教你如何做日常自我保健运动。本书透过这一些精心设计但又简易的运动让你达到肌肉关节平衡的状态，维持身体健康。

脊骨神经医学 独特的自然医疗

脊骨神经医学 (Chiropractic) 是由美国医师丹尼尔·大卫·帕尔玛 (D.D. Palmer) 于 1895 年所创立。这一门独特的自然医疗方式发展至今，在美、加、英、澳等国家设立专门的医学教育系统。脊骨神经医学也已成为西方国家中第三大的独立医疗体系；其国际地位更被世界卫生组织所认可。

其理论主张身体的各项功能运作是由神经来做传导，因此保持神经的正常传导功能，是维持身体功能正常运作的重要因素之一。脊椎是支撑和保护脊髓中枢神经的主要结构，很多疼痛和功能性的疾病，都是因由脊椎、关节以及肌肉等系统的失衡，进而干扰到神经的传导所造成。

脊骨神经医学以矫治失衡的骨架、关节、肌肉为主要理念，使神经传导恢复其正常功能，进而帮助生理上的不适，维持身体各方面的平衡来达到预防功能性的疾病。其主要的方式，是以徒手做脊椎关节矫正为主，这种手法的特质是利用力学中的杠杆原理，配合着高速度和低幅度的调整技术，来达到矫正脊椎及关节的目的，进而达到神经的正常传导。

而其多元化的治疗手法，也会延用物理治疗像是超音波、电疗、冷热敷、牵引等为辅助来达到最好的自体修复能力；而不是靠打针、吃药或任何侵入性的治疗来达到身体健康。

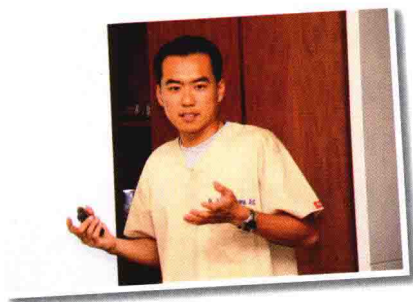
情绪 营养 结构 脊骨神经医学的理念

我非常赞同的一个脊骨神经医学的一个观念，如要达到一个最理想的健康状态，需顾及“情绪、营养、结构”三大方面的平衡。当心情愉快、营养均衡、强化了肌肉骨骼结构，免疫系统就会跟着提升，身体自然健康。

以我的临床经验，大多数的腰酸背痛都是长期姿势或动作不良所引起的。现代人坐着的时间普遍偏长，长时间静态姿势影响血液的循环；不正确的姿势也会加速身体结构的劳损。

当时间一久，肌肉无法负荷而开始酸痛，脊椎关节错位影响到神经正常的传导，就会开始百病丛生。因此，借着姿态的改变和运动强化身体的结构，酸痛自然可以不药而愈。预防胜于治疗，规律并持续性的运动不但能增强自己本身的关节、韧带、肌肉、骨骼的强韧度更能提升自体的免疫系统能力使你不容易生病。除此之外，运动后也有助于循环和代谢的能力。只要循环好，代谢好还可以让你整体的体态变轻盈，身材变瘦、变精实，这么好的事为什么不做呢？

谢宗翰医师为本人在美国 SCU 南加州脊骨神经医学院的学长，从求学时期谢医师一直扮演良师益友的角色，相信借由这本著作，一定可以让大家受益良多。



睿丰脊骨健康咨询中心
美国 SCU 南加州脊骨神经医学院

庄睿颖 博士

作者序

“健康”是种习惯与信念，不是遥不可及的目标

我的背景比较特别一点，大学双修预医与金融，最后同时成为脊骨神经医生与美股投资讲师。常常有人问我，你到底是做什么的？我的回答很简单，我每天帮助周围的人创造财富，而健康与投资理财都是人生中的重要的财富拼图。

“理财”与“健康”这两个话题在现今的社会永远不会退潮，但在相关的资讯愈来愈多的同时，真正健康快乐的人却愈来愈少。从生活形态中缺乏运动、饮食营养不均，到每天环境与情绪的压力，让“失调”与“症候群”成为最常见的病。我们周边许多产品都附有使用手册，包括各种功能与维修，但对于我们无时无刻不在运作的“人体”使用方法，却没有更正确的了解并活得轻松自在。希望这本书是个开始，让大家看到我们的年纪虽然随着时间在增长，却能透过一条简单的弹力带，让大家慢慢体验到“健康”是种习惯与信念，不是一时的激情或遥不可及的目标。

“药是万能”的文化，让我们常陷入药能解决所有一切疾病并把健康还给我们这样的迷惑，但我们其实比谁都清楚，没有一个人能靠着吃药，得到健康。太多人把“价格”与“价值”搞混，总觉得愈贵的医疗服务或技术，才能抗衰老并解决肥胖与其他疾病。虽然现代人越来越重视养生、回归自然、追寻身心平衡，但是能做到的人依然属于少数，从NLP神经语言学的思维解释，我们的行为永远处于在理性与感性的影响下运作，有如骑士（理性）驾驭大象（感性）般，刚开始骑士还能控制大象而向前走，但只要时间一拉长，大象的力量是远远大于骑士！也就是说，这是不是另一本读读就放在旁边的书，而是能让你激发改变的欲望，让你遇见更苗条健康体姿与有活力的自己！要能有效率地利用弹力带，并达到体姿改变与瘦身，你必须先做以下几个准备：

1. 与手上这条弹力带谈场甜蜜的恋爱吧！ 看着它并大声说 I Love You！未来30天将它随时随地带在身边，每天透过书里的运动建立彼此的感情，并有

机会就将它介绍给亲朋好友！

2. 清楚找出自己想改变的“欲望”，也就是非瘦不可的理由！从杂志剪下自己最喜欢的体姿照片，贴在自己每天看得到的地方，并时时鼓励与提醒自己，这次的改变将能让自己人生更加不一样！

3. 降低每日糖分与淀粉类的摄取来搭配弹力带运动是“迅速”瘦身的关键！身体过度摄取糖与淀粉食物，造成胰岛素极力降低过高的血糖，将多余的糖转为脂肪，更会阻碍原本的体内脂肪无法燃烧，所以只要记得：不要“每天”吃过多甜食，而是每周选出两天吃自己真正能享受到的食物，并以“质”代替“量”，兼顾瘦身与心情，更有效率的方法就是晚餐完全不碰淀粉食物，以新鲜蔬果与蛋白质为主，把以往吃饭速度放慢一半！

如果能完全做到以上三点，并跟着书里的弹力带做体态矫正与运动 30 天，肥胖将永远离你而去，更健康美丽的人生将等着你！



001 使用弹力带该注意什么

PART

1

你是“变胖”还是“瘦不下来”？ 一条弹力带帮你破解迷思

004 揪出造成肥胖的三大因素

005 “基础代谢率”下降，就算你不多吃，肥胖还是会如影随形

006 错误的体态，让肥胖怎样也赶不走

008 淋巴系统是牵动胖瘦的主要元素

009 弹力带的瘦身原理：拉一拉，淋巴畅通一定瘦

010 弹力带能让脊骨不再错位，强化体内“自愈力”

011 矫正骨盆瘦身方式，利用弹力带更易达到

012 作为“运动”瘦身工具，弹力带为“第一首选”

013 只要动一动！减肉燃脂 10 倍速

014 180 厘米长的专业加强版弹力带之优点

015 很想瘦下来吗？3 个简单又关键的饮食原则要牢记

原则 1：饿肚子，绝对无助于减肥

原则 2：“吃得对”比“吃得少”，瘦得更快

原则 3：选择低 GI 值的食物，让你瘦得更轻松

020 Part2、4 使用说明

020 看图快瘦秘诀

PART

2

一条就足够！拉伸就会瘦

022 手臂 OK，肩膀 OK，修长线条乍现

肩膀 >

用弹力带横向拉伸可紧实手臂肌肉

023 虎背 out！香肩立现

肩膀 >

运动手臂肌肉练出美肌，穿背心不再害羞

024 雕塑手臂不再心软，副乳也不见

臂胸背 >

局部雕塑手臂背部腰线兼消副乳

027 也可以将这系列动作串起来做

臂胸背 >

连续动作可加强燃脂效率让拉伸更有用

028 手臂拉伸，练出美丽背线

臂部 >

双手后引拉动手臂可修饰背部线条

029 腰、腹、背赘肉一次搞定

腰腹背 >

上半身骨骼肌肉充分伸展，代谢将更顺畅

033 扭腰美腹，减肥好快瘦

臂腰腹 >

跳舞一般的律动有效雕塑腰臀

034 绕环画圆，真瘦腰

腰腹 >

腰臀大绕环可充分运动腰椎消耗肉

035 塑腰缩腹，站着瘦更快

腰腹 >

坐站灵活运用打造完美腰线

036 水灵转身，腰腹一次美

臂腰腹 >

活络上半身，降低脂肪堆积并雕塑腰腹

037 下压拉伸打造小蛮腰

臂腰腹 >

可锻炼侧腰肌肉并提高腰椎柔软度

039 侧转速燃腰间游泳圈

腰腹臂 >

扭腰伸展腹侧赘肉不累积

040 腿纤腹消，拜拜蝴蝶袖

臂腹腿 >

地板平衡运动消除小腹，并练出漂亮肌线条

042 弹伸屈腿，小肚肚也燃脂

腹腿 >

双腿上举屈腿拉长强化腿部肌耐力

044 上举强化雕塑大腿小腿线条

腿部 >

双腿上举用重力塑腿，还可以调整骨盆位置

045 美臀、长腿，一次达成

腿臀 >

挺直左右摆荡美腿再现，促进淋巴顺畅流动

046 健美腰臀腿，看到美人鱼

腿臀 >

侧卧剪刀脚让腰臀腿健美无敌

047 强化腿、臀力量燃脂百倍功效

延伸动作 >

套圈深蹲可强化臀腿，除了美形更有健康

048 腿、臀燃脂一次奏效

腿臀 >

前抬腿带动大腿臀部也可矫正骨盆

049 扭挤腿腹去掉脂肪，紧实纤腰

腹腿 >

地板屈腿可雕塑大腿线条燃烧腹部脂肪

050 扩胸跨腿，美胸腿臀一次到位

胸腿臀 >

扩胸运动让胸部 UP！UP！连副乳都不见啰

051 手拉原地蹲，臀臂快快瘦

肩臀臀 >

轻松蹲站打造翘臀兼练小臂

053 矫正骨盆，大腿超燃脂

腿臀 >

双手拉提螃蟹走路，锻炼下半身兼矫正骨盆

054 臂细、腿长、臀翘

臀腿臀 >

修饰腿部雕塑手臂线条

PART
3

超简单！随时随地绑着就会瘦

056 一旦骨骼歪斜，想瘦身比登天还难

058 利用肩膀绑法，有效改善驼背的问题

绑法1 > 两肩后交叉X绑法

绑法2 > 开两肩后交叉▲绑法

★ 肩膀绑法 + 简单拉伸

064 骨盆绑法可有效矫正歪斜的骨盆

绑法3 > 基本骨盆绑法

绑法4 > 腿根骨盆绑法

★ 骨盆绑法 + 简单拉伸

069 腿部绑法消除水肿

绑法5 > 瘦小腿绑法

绑法6 > 瘦大腿绑法

★ 腿部绑法的简单拉伸

绑法7 > 膝盖绑法

074 一天24小时的弹力带计划

076 运用零碎时间，想到就绑一下

PART
4

绑着运动瘦更快

078 雕塑手臂，胸部 UP、UP，灵活肩膀不黏滞



胸背腰 >

两肩后交叉绑法 + 双手挥举跳跃

080 甩蝴蝶袖，畅通淋巴驼背也不见了

臂腰腹 >

两肩后交叉绑法 + 拉伸运动

082 超腰瘦，挺胸一起来

腰腹臀 >

基本骨盆绑法 + 转腰旋臂

084 Bye! 河马臀，变身小“腰”精

腰腹臀 >

基本骨盆绑法 + 趴姿跷脚

086 躺姿全伸展、重现S曲线

腰腿臀 >

基本骨盆绑法 + 躺姿伸展

088 美艳水蛇腰，修长美焦点

腰腹 >

腿根骨盆绑法 + 平躺转腰举腿

090 就是要模特般美腿

腹腿 >

腿根骨盆绑法 + 双脚交叉

091 手脚齐拉伸，找回平衡，雕塑美线条

背腹臀 >

基本骨盆绑法 + 趴跪蹬腿

094 弹力带应用篇 01

固定骨骼、端正姿势，一定瘦

095 弹力带应用篇 02

同时运用两条弹力带的瘦身法

使用弹力带该注意什么

第一次使用新的弹力带时

为了防止黏附，弹力带上附有白色粉末，第一次使用的时候，衣服可能黏附上粉末。因此，当您拆开袋子取出弹力带时，可用下列两种方式清洁弹力带。

1. 取厨房纸巾，轻轻地将粉末擦拭干净。
2. 在洗脸盆中注入温水，再倒入少许中性清洁剂，然后放入弹力带并轻轻搓揉，待起泡后用清水冲洗，最后用干净毛巾擦去水分后，就可以使用了！

图 ①



图 ②



使用后的收纳方法

每次使用完一定要卷好，或挂在衣架上。

NG!

打结未拆开就收纳起来的话，弹力带很可能会发生黏附，导致下次使用时难以解开。



弹力带运动注意事项

- 拉伸运动时，虽提供有建议的手握长度，但须注意个人体型，留下适当的距离，其标准以“可尽力完成该动作”的距离为准，过程若有不适，须立刻停止，并更改弹力带的手握距离。



- 握住弹力带且拉长时，切记千万不可突然松手，以免打到自己或旁边的人。也请切记，不可以过度拉长。
- 绑在身体上时，虽提供所需留下宽度的建议，但因个人体型不同，请注意，完全绑紧身体时，其紧度以自我按摩所按下的力道，作为绑弹力带的力道准则。

弹力带保存收纳法

1. 弹力带属天然乳胶制品，须避免放在高温潮湿的场所，请收藏在阳光不会直射的室内。
2. 为了延长保存期，可以在弹力带上撒以少许痱子粉或滑石粉，避免出现互相黏附的现象。
3. 弹力带是消耗品，出现损坏、龟裂、刮伤时，请停止使用。
4. 请不要靠近火源或高温。
5. 远离刀具或是前端锐利的刀具。
6. 使用弹力带运动或绑在身体上时，请脱掉身上的戒指、项链等尖锐首饰，也要注意指甲是否过长，以免割坏或划伤弹力带。

弹力带打结法

打单结：

- (1) 将双边的弹力带握在手里，绕一圈并穿出去。
- (2) 拉紧并调整结的大小。

打双结：

- (1) 一手握住一边弹力带，先交叉。
- (2) 再交叉一遍并打结。
- (3) 拉紧并调整结的大小。



自我按摩的力道 = 绑弹力带的松紧度

- 将弹力带绑在身上时，过程若有不适，须立刻停止，并更改弹力带适当宽度。同时须注意打结处，是否绑牢。
- 绑成弹力带圈来使用时，也请注意打结处是否牢靠。
- 绑松一点，就可以绑久一点。不要有压迫呼吸的程度，可以超出书内指定使用的时间。但一旦出现不舒服时，就需立刻取下。
- 请不要绑着弹力带睡觉。
- 受外伤、正在复健期中，或患有高血压、静脉曲张、疝气等疾病的读者，请务必咨询医师后，再使用弹力带。
- 患有过敏性、异位性皮肤炎的读者，请注意，在身上绑弹力带时，不要让肌肤直接接触到弹力带。

PART 1

你是“变胖”还是“瘦不下来”？ 一条弹力带帮你破解迷思

想保持“人人称羡的体态”？减肉、消脂、塑身绝对是每日必备的功课。别瞎忙，先了解自己身上囤积的脂肪，到底是怎么来的？为何每天挥汗甩肉跳跳跳，肥肉还是一往如昔地团结在一起？彻底了解肥肉成因来源，对症下药才能高效减肉，燃脂加速百倍，常保窈窕喔！