

チヨン・ダヨンのmomチャンダイエット ストレッチング (DVD付き)

[韩]郑多燕 著
张琳 长安静美 译

塑身女王 完美曲线 伸展操

塑形美体计划BOOK

简体中文版
唯一正版授权

全亚洲最丰富版本

伸展操所有动作
详尽分解

亚洲瘦身传奇，47岁最美辣妈
系列图书销量超过150万册

最容易跟着做的瘦身操，让身体神奇变柔软
轻松瘦不发胖，打造极致健康性感身材

12周美体日记，记录运动、身体状况、饮食，全方位启动塑身计划

广西科学技术出版社

[韩]郑多燕 著
张琳 长安静美 译



塑身女王 完美曲线 伸展操

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2011-300

JUNG DAYEON NO MOMJJANG DIET STRETCHING by Jung Dayeon

Copyright © Jung Dayeon, 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Chinese simplified character translation rights © 2013 by Guangxi Science & Technology Publishing House Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

塑身女王完美曲线伸展操/(韩)郑多燕著;张琳,长安静美译. —南宁:广西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-80763-978-7

I. ①塑… II. ①郑… ②张… ③长… III. ①女性—健身运动—基本知识

IV. ① G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098806号

SU SHEN NÜWANG WANMEI QUXIAN SHENZHAN CAO

塑身女王完美曲线伸展操

作 者:[韩]郑多燕

责任编辑:李 竹

责任校对:曾高兴 田 芳

责任印制:陆 弟

译 者:张 琳 长安静美

封面设计:古润·任熙

内文排版:奇视妙想屋·曹德宝

版权编辑:李琼兰

出 版 人:韦鸿学

社 址:广西南宁市东葛路66号

电 话:010-53202557(北京)

传 真:010-53202554(北京)

网 址:<http://www.ygxm.cn>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.ygxm.cn>

经 销:全国各地新华书店

刷:北京尚唐印刷包装有限公司 邮政编码:100162

地 址:北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号

开 本:880mm×1240mm 1/32

字 数:120千字

印 张:2.5

版 次:2013年7月第1版

印 次:2013年7月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80763-978-7

定 价:39.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-53202557 团购电话:010-53202557



引导你变成易瘦

“无压力BODY”的独创健身STYLE

郑多燕健身操与一般的健身操稍有不同。

它可以增强身体的柔韧性，

并能够充分达到一般健身运动所具备的预防运动受伤、提高运动效果的作用。

除此之外，郑多燕健身操还注重对美的追求，

在增加运动效果的同时使身体更接近理想的均衡状态。

筋骨作为减肥的关键，不用会变紧，使用过度也会变紧。

筋骨紧了，就相当于在筋骨上面加了一把锁。

这样，好不容易为了减肥坚持锻炼，结果还是难以见效。



Prologue

而且，筋骨紧实的话，运动中产生的乳酸就会积聚在其中，成为巨大的阻力，使得疲劳感挥之不去，身体的状态越来越差。坚持下去本该会让我们精神百倍的运动，就变成一件痛苦的事情了！

正因如此，要想减肥成功的话，我们首先就要让身体的筋骨收缩或者放松，把那把锁打开。

郑多燕健身操就可以通过半小时的一系列动作，

让我们全身所有的筋骨都彻底收缩并放松下来。

做完这个健身操后，就好像给自己做了一个全身按摩一样，

非常轻松畅快呢。

这种清爽舒畅的感觉，也是郑多燕健身操的魅力所在。



Contents

Part 1 伸展：创造最美身体的健身操 8

创造最美身体的健身方式	10
郑多燕伸展健身操的12大必杀技	11
郑多燕伸展健身操的要点	12
关于健身操的Q&A	13
健身操DVD详解	14
DVD的使用方法	15

Part 2 郑多燕健身操助你告别烦恼 16

肩酸 在电脑和书案前工作，感到疲劳时	18
消除便秘 刺激大肠，肠道通畅	20
腰部曲线 助你拥有小蛮腰，展现曼妙曲线	22
下半身 消除浮肿，还你修长双腿	24
骨盆&腿部关节 伸展骨盆，让你腰线紧实	26
告别烦恼的运动INDEX	28

Part 3 一招一式一新生 伸展操精髓分解 30

Part 4 12周，我的美丽身体日志 52

美丽身体日志推荐	54	第7周 顺应生理周期	68
第1周 审视身体曲线	56	第8周 拒绝寒凉	70
第2周 切勿急功近利	58	第9周 用照片影响自己	72
第3周 排除压力，拒绝水桶腰	60	第10周 按摩掉橘皮纹	74
第4周 不要强制性饿肚子	62	第11周 水是减肥最佳伴侣	76
第5周 调整肌肉，摄入蛋白质	64	第12周 优质睡眠超重要	78
第6周 晚上超容易发胖	66		





... Part 1 ...

伸展： 创造最美身体 的健身操

它可以让你全身都舒服得
伸展开来，身体和心灵都变得柔软。
向着最佳比例前进吧！

这个运动的重点在于伸展。伸展，原本是指肌肉和肌腱有意识的收缩和放松。实际上，我们日常生活中也总是无意识地进行着伸展运动。疲劳时，或者起床时，总会无意识地伸懒腰吧？这其实就是一种伸展运动。可见我们潜意识里就知道，伸展对于修复身体非常重要。



郑多燕健身操， 让你散发出熠熠生辉的女性光芒， 为你打开通往美丽身体的大门。

我的减肥历程，比什么都持续得长。

因为我把能持续下去看得很重要。

减肥如果伴随着苦痛，是坚持不下去的。

因此，这个健身操也是考虑到能让大家舒服地坚持下去而系统创作完成。

首先，我在设计动作时以谁都可以简单完成作为基础，并且让大家可以愉快地坚持下去，最终切实地体会到效果。

此外，这里面没有剧烈动作，只需要一点空间就能完成，大家能够自在地尝试，这也是其魅力所在（只需瑜伽垫大小的空间就OK）。

郑多燕健身操不仅能够伸展身体的每个细胞，而且每天坚持锻炼，不知不觉中还可以矫正骨骼和身体比例，让你的体脂达到满意程度。

进一步说，它还能消除由于肌肉和韧带僵硬引起的腰痛、脖子酸、肩酸等症状。

还有，练习健身操后由于血液循环变得顺畅，发冷和浮肿也能有所改善，更兼具美肌效果。

郑多燕健身操具备如此多令人期待的惊喜效果，你还有什么理由不来尝试一下呢？

郑多燕

1966年生
健身教练

2003年，郑多燕将自己的减肥经验做成专栏放到网上后，一跃成为韩国明星人物，从而也诞生了一个新词——“Momjang”，在韩语中意味着“健康美丽的身体”。郑多燕在经营健身房的同时，还设立了培训机构“JETA”，致力于培养后备力量。在日本，她已经出版了书籍，发行了DVD，并且活跃于各种盛会。此外，“JETA Japan”也在日本成立，郑多燕减肥天团正在不断发展壮大。

令人惊喜的效果
有这些!

郑多燕伸展健身操的

12大必杀技

矫正身体
左右平衡

6

增强体力

7

提高
运动能力

8

减缓腰痛、
脖子酸、肩部
酸疼

9

对抗身体
发冷、浮肿

10

让身体
变得更有活力

11

和失眠、轻
度忧郁say
goodbye

12

告别昏沉疲
乏的状态

1

使骨盆
回到正确的位
置，达到理想
比例

2

零压力，
达到完美
体质

3

减少肌肉、
肌腱和韧带受
损的风险

4

促进血液
循环，皮肤
光滑有弹性

5



柔软的身体不容易发胖，
最容易瘦下来。
所以，
伸展身体很重要。



这次，我之所以提出要以伸展动作作为重点进行运动，是有原因的。以我的经验来说（根据我在教课的健身房等地的观察），身体僵硬的人，往往怎么减肥都难以达到效果。这种类型的人不仅肌肉和关节难以活动开，而且肌肉中的血液和淋巴容易循环不畅。我们的身体，本身就是由大约60兆个细胞构建而成的，这些细胞从血液中摄取营养物质，不断进行新陈代谢。因此，一旦血液循环不良，新鲜的血液就不能充分输送到细胞中，从而引起“细胞活动减退”。细胞的代谢降低后，整个身体的代谢也就不通畅了，最终就变成了不容易消耗能量的体质。

所以说，僵硬的身体容易发胖。与此相反，由于新陈代谢旺盛，柔软的身体不容易发胖，而且正因为身体灵活、活动量大，反而很容易就变瘦了。“我是天生就身体僵硬啊，要怎么办才好呢？”——有这种担心的话，您大可放心，我并不是说要大家拥有体操队员那样的柔韧性。仅仅希望大家知道的一点就是，身体只要比现在的状态稍微柔软一点点，减肥效果就会有质的飞跃哦。

关于健身操的

为使健身操切实产生效果，我先将其中的相关要点列出来稍作解答，请作为参考哦~

我还是很担心我那僵硬的身体，在开始健身操前，请告诉我一些注意事项。

首先，绝对不要勉强自己。每个人的身体都不一样，所以我们本身所拥有的柔韧性也有个体差异。因此，做健身操要是达到痛感强烈的程度，不如说就是在折磨我们的身体了。只要在感到舒服的范围坚持下去，身体就会越来越灵活的。另外，利用反作用力也是NG的哦。

好想快点见效……怎样做才能取得更好的效果呢？

一定要集中注意力，不要忘了现在正在进行的伸展动作是在运动身体的哪个部分！如果只是意识散漫的“半吊子运动”，效果也会减半的。请参考这次随书DVD中的《解说篇》，牢牢掌握各个动作及其要点哦。

运动时穿什么衣服比较好呢？请推荐一下适合健身操的服装。

就算是为了使动力UP，也还是选择专门的运动服吧，不要就穿着便装。我们就选一件宽松舒适的衣服吧。那些穿上后腹部胸部特别紧绷的衣服，在身体伸展时会有不适感，因此NG。另外，我推荐在地板上铺一块垫子或者毛巾哦。脚上的话，光脚就OK了！

健身操在什么时间点进行比较好呢？

早晨做健身操，可以使一天在轻松愉快中开始。洗完澡后，身体正好变柔软的时间点也OK。基本上来说，只要时间方便，什么时候进行都无所谓，但是请大家尽量避免饭后马上进行运动。肚子很饱的时候，不仅难以保证动作正确，还会使得呼吸困难。

做健身操时的注意点有哪些？如果有特别需要注意的，请告诉我。

伸展动作中，一定不能屏住呼吸。这一点非常重要哦！尽量保持一定的节奏，进行深呼吸。另外，最好保持室温稍微温暖一点比较好，这样容易运动开。如果感到身体难受，请立刻STOP，千万不要勉强！



1天练习30分钟的伸展操，再根据90分钟的分解篇掌握细节动作。边燃烧脂肪，边锻炼出正确的姿势和健康的骨骼。

郑多燕健身操是循环训练式的训练方法。

因此，训练时不能分开进行，要在30分钟之内边运动全身所有的肌肉，边对造成身体畸形的源头——错乱的骨骼进行矫正。

至于运动的时间点，只要符合自己的生活节奏就OK了。

就我个人来说，我喜欢在吃过早餐后两小时，也就是早晨9点钟左右进行。

早晨花30分钟进行一下这个项目，让全身所有的肌肉都舒服得伸展开来，不仅能让还残存一点睡意的身体精神振作、焕然一新，还能促进血液循环，让你度过充满能量的一天。所以推荐大家一定要做哦。

另外，这个健身操就动作本身来说是很简单明了的，所以，着力在身体的哪部分、如何动作，就成了能否产生效果的重中之重。

因此，除了30分钟的正文，我又在90分钟的《解说篇》中对每个动作进行了细致的说明。

希望大家可以反复参阅，牢牢记住动作及其注意点、NG点。

作为特赠，随书还附有海报，可以贴在房间的墙上，方便确认训练的动作和顺序。欢迎大家使用。

★训练时的注意点

- 这个健身操是为了健康而创作的。
体质不好的朋友，或者以前患过病的朋友，一定要在获得医生的许可后再进行训练。
- 孕期或者刚生完孩子后想要进行训练时，一定要事先与医生商量。
特别是对于要运动骨盆的训练，孕期中一般来说应当避免，请注意。
- 进行训练时，要确保地面不滑、周围没有障碍物。
- 训练时不要勉强，顺应自己的身体情况，根据自己的节奏进行。
如果中途出现不适情况，请立即中止训练。

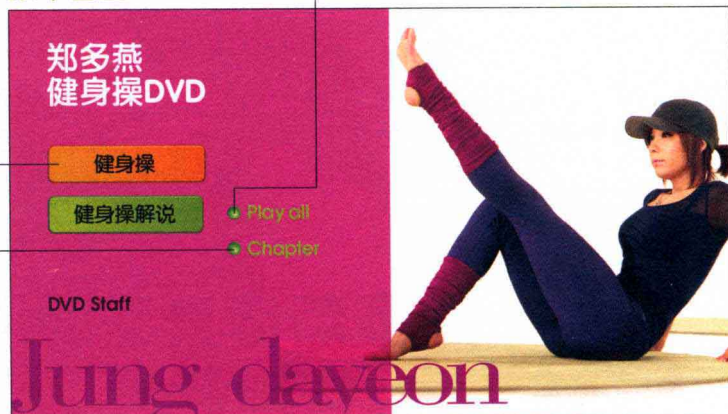


DVD 的使用方法

菜单画面1

点击选择, 出现录像画面, 可以开始学习30分钟的郑多燕健身操课程。

点击选择, 出现菜单画面2。



点击选择, 出现录像画面。本篇共分为38个单元, 共有90分钟的课程详细介绍。

菜单画面2



点击选择, 出现菜单画面1。

点击选择01~15中任一编号, 出现录像画面。每个单元都包含对于课程细致的解说。

返回菜单画面1。

菜单画面3



点击选择, 出现菜单画面4。

点击选择, 出现菜单画面2。

点击选择16~30中任一编号, 出现录像画面。每个单元都包含对于课程细致的解说。

返回菜单画面1。

菜单画面4



点击选择, 出现菜单画面3。

点击选择31~38中任一编号, 出现录像画面。每个单元都包含对于课程细致的解说。

返回菜单画面1。

... Part 2 ...

郑多燕健身操助你 告别烦恼

让你短时间内告别烦恼！

想起来就练习一下，成为充满女性魅力的、
活力四射的、理想的自己。

本章中讲到的告别烦恼的健身操，是从30分钟的正文课程中精选出来的。实在没时间练习的时候或者想进一步消除疼痛烦恼时，请使用这些方法。美，并不是一朝一夕之事。只有每天重复不懈地练习，才是让美丽之花盛放的捷径。另外，还希望大家要随时留意身体的反应和变化。而且，将注意力集中在想要瘦下来的身体部位，效果会大不一样哦。

*解说文字前面的编号与DVD录像中的编号相对应。
关于动作的细节，请参照DVD录像。