

健康减重达人
林颂凯 医师 著

1分钟

瘦腰\美腿
俏臀\塑胸

动动就能瘦

无负担快瘦伸展操



肩\背\胸\臂\腰\腹\臀\腿

8大重点部位，7天速效瘦身

早晚30秒，身形减3寸
轻松、快速雕塑完美身体曲线



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

动动就能瘦：无负担快瘦伸展操 / 林颂凯著. —北京：
中国轻工业出版社，2013.6
ISBN 978-7-5019-9221-8

I. ① 动… II. ① 林… III. ① 减肥-保健操 IV. ① G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第084124号

无负担快瘦伸展操 (全彩)

原著：林颂凯

©2013晶冠出版有限公司

本书所有文字与图片由台湾晶冠出版有限公司独家授权中国轻工业出版社在中国大陆地区出版、发行简体字版，未经台湾晶冠出版有限公司授权，不得以任何形式复制或转载。

责任编辑：王巧丽

策划编辑：王巧丽

责任终审：劳国强

封面设计：锋尚设计

版式设计：锋尚设计

责任校对：晋 洁

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2013年6月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：8

字 数：80千字

书 号：ISBN 978-7-5019-9221-8 定价：25.00元

著作权合同登记图字：01-2013-1751

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121234S4X101ZYW



动动就能瘦

复伸展操

林颂凯 著

 中国轻工业出版社

作者序

爱自己，用最简单的方法！

每一个人都希望自己身材曼妙、年轻美丽。想要维持好身材，说穿了不外是那句老话：“少吃多运动！”说来简单，真正要做到还真是不容易。

每一年，我所服务医院的体重管理中心总会举办减重竞赛，每一年会更换不同的主题，有时候是减体重，有时候是减脂肪，有时候是减腰围……或许是奖品丰厚的关系，每次竞赛总是会吸引一两百名的民众与员工参加，每次竞赛总是会在医院掀起一股减重热潮。

那一阵子，总是看到运动教室人满为患，有时候还会因为抢着使用跑步机而出现口角摩擦；总是会看到大家开始互相监督，连要团购食物或是叫外卖饮料都会被队友大声制止。

几年下来，发现了一个很有趣的现象：每次竞赛，好像总是那些熟面孔参加，不但是参赛者很雷同，连得奖者也很雷同，就连半途而废者也很雷同。好像，大家总是摆脱不了魔咒：瘦了又会再复胖，或者是怎么减就是减不下来。

“嘴巴总是停不下来？不是你的身体需要食物，而是你的心灵需要爱！”

这是我在一本谈论减重心理学的书上看到的一句话，点出了减重之路成功与否的关键密码。不当饮食或缺乏运动都不是让你超重的原因。心智是因，身体是果，真正让你超重的原因其实在你的心里。

明明知道暴饮暴食对身体不好，但就是无法克服口腹之欲，因为享受美食似乎看来是最容易的减压方式。把食物大口大口地放入嘴里，似乎是展现自己拥有“主控权”最简单的方式。（想想看，在你一天生活里，有多少时间、多少事情是你“自己”可以作决定的？）用享受美食作为犒赏自己的方式，误以为这就是爱自己的具体表现。在大吃大喝的同时，你会感受到自己在情绪上获得滋养，相对于每天从不间断的压力与挫折，你的身体与心灵确实暂时获得了舒缓。

然而，看起来像是爱自己的行为，实际上却是自我厌弃的表现。每吃一口，你就自我摧残一次；每喝一口，你就自我放逐一次。看起来像是爱自己，你却让自己离爱越来越远，即使你的心灵如此的需要爱。

每一个人都知道运动对身体有说不尽的好处。不运动，除了带来疾病，还会让自己肥胖和早衰。但是，运动似乎总是那么的不方便：会喘又会累、找不到伴、不知道做什么运动最有效、更重要的是，根本找不到时间！光想到运动就累了，还是吃东西好了。

运动并不是你要承受的惩罚，更不是你想要变苗条所必须付出的代价。换个角度想，运动是你和身体之间建立起亲密关系的一条道路，就好像你开始享用健康的食物一样。运动是你给身体的礼物，用来感谢身体这么多年来为你无怨无悔所付出的一切。你的身体想要动一动，想自己活化肌肉、神经、心肺，还有大脑，让自己保持年轻，好让自己能再为你多付出一些。

给身体真正想要的东西（运动），它就会给你真正想要的东西（苗条）。而伸展运动，就是最简单又有效的好运动！

伸展是动态生活和静态生活之间的桥梁，让你身体柔软，除了可以从事各种体能活动，也可以轻松应对每天的工作事务。伸展也是你压力释放的方式，能够把压力顺利转化成动力，让你每天健康有活力。伸展还可以去除身体的酸痛，让堆积在肌肉中的废物迅速排出体外。伸展可以拉长时时刻刻紧绷变形的肌肉，让肌肉恢复原有的弹性与柔软度，让身形看起来更加窈窕动人。从事伸展运动，你不必挑时间、挑地点、挑器材、挑老师，你想做就做，当然想停就停。

拥有美好的身形，保有曼妙的身材，这是你应得的，你天生就值得完全的拥有，而且只要通过简单的伸展就可以达成。你可以想瘦哪里，就瘦哪里，你当然也可以贪心地一次就把自己从头到尾瘦个够！欢迎你，跟着我们一起运动，跟着我们一起伸展，跟着我们一起瘦下来。

爱自己，你可以用你最简单的方法！



Contents

Chapter 1

基础篇

拥有纤、型、美的超完美曲线，
全靠一条神奇“魔力线”！

- 008 基础篇 1 每个人都有一条神奇“魔力线”
- 010 基础篇 2 “魔力线”歪斜，肥胖、疼痛跟着上身
- 011 基础篇 3 天啊！我的姿势真有这么囧吗？
- 016 基础篇 4 立正“站”好，你也是名模！
- 019 基础篇 5 “坐”得正确，曲线优美又健康
- 022 基础篇 6 “睡”得漂亮，你就是睡美人！
- 024 基础篇 7 “走”得正确，展现自信与魅力

Chapter 2

美胸运动

快瘦目标：胸部UP又Q弹

标准美形胸，
连女生也忍不住想要触摸！

- 028 美胸运动 pose1 扩胸式
- 030 美胸运动 pose2 坐山式
- 032 美胸运动 pose3 祈祷上扬式
- 034 美胸运动 pose4 弓式
- 036 美胸运动 pose5 坐姿扩胸式
- 038 【丫凯医师这样说】

Chapter 3

美背运动

快瘦目标：背部紧实减2寸

极致光滑超美背曲线，
让你不用回头都成焦点！

- 040 美背运动 pose1 半脊柱扭转式
- 042 美背运动 pose2 猫式
- 044 美背运动 pose3 猫式延展
- 046 美背运动 pose4 椅子式
- 048 美背运动 pose5 椅子变化式
- 050 【丫凯医师这样说】

Chapter 4

纤肩运动

快瘦目标：我的锁骨会勾人

纤细肩颈手臂线条， 展露性感女人味

- 052 纤肩运动 pose1 绕肩转圈
- 054 纤肩运动 pose2 固肩式
- 056 纤肩运动 pose3 坐姿前弯式
- 058 纤肩运动 pose4 三角变化式
- 060 纤肩运动 pose5 肩旋转式
- 062 【丫凯医师这样说】

Chapter 5

瘦腰运动

快瘦目标：腰围减3寸

砍杀“马鞍肉”， 秀出S形小蛮腰

- 064 瘦腰运动 pose1 三角跪姿侧弯式
- 066 瘦腰运动 pose2 三角伸展变化式
- 068 瘦腰运动 pose3 弓箭变化式
- 070 瘦腰运动 pose4 大树延展式
- 072 瘦腰运动 pose5 椅子扭转变式
- 074 【丫凯医师这样说】

Chapter 6

平腹运动

快瘦目标：腹围减4寸

改善腹部突出， 练出一片平坦

- 076 平腹运动 pose1 拱桥式
- 078 平腹运动 pose2 上伸腿式
- 080 平腹运动 pose3 坐姿抬手
- 082 平腹运动 pose4 猫式变化式
- 084 平腹运动 pose5 平板式
- 086 平腹运动 pose6 坐姿抬脚
- 088 【丫凯医师这样说】

Chapter 7

俏臀运动

快瘦目标：臀围减 4 寸

圆润紧实， 俏弹可爱小巧蜜桃臀

- 090 俏臀运动 pose1 合十马步蹲
- 092 俏臀运动 pose2 勇士变化式
- 094 俏臀运动 pose3 蝗虫变化式
- 096 俏臀运动 pose4 三角伸展变化
- 098 俏臀运动 pose5 大树前弯变化式
- 100 【丫凯医师这样说】

Chapter 8

美腿运动

快瘦目标：腿围减 2 寸

消除胖胖大象腿， 打造名模美纤腿

- 102 美腿运动 pose1 树式
- 104 美腿运动 pose2 侧弓箭勇士式
- 106 美腿运动 pose3 深蹲弓箭式
- 108 美腿运动 pose4 大树前弯式
- 110 美腿运动 pose5 战士三式
- 112 美腿运动 pose6 椅子变化式
- 114 美腿运动 pose7 坐姿前弯式
- 116 【丫凯医师这样说】

Chapter 9

饮食篇

配合饮食，瘦得又快又轻松

- 118 饮食篇 1 运动+控制饮食=减重效果加倍
- 121 饮食篇 2 做好饮食计划，让减肥变自然
- 123 饮食篇 3 运动塑身的 4 项错误观念



Chapter 1

基础篇 <<<<<<

拥有纤、型、美的超完美
曲线，全靠一条神奇“魔
力线”！

- * 基础篇 1 每个人都有一条神奇“魔力线”
- * 基础篇 2 “魔力线”歪斜，肥胖、疼痛跟着上身
- * 基础篇 3 天啊！我的姿势真有这么囧吗？
- * 基础篇 4 立正“站”好，你也是名模！
- * 基础篇 5 “坐”得正确，曲线优美又健康
- * 基础篇 6 “睡”得漂亮，你就是睡美人！
- * 基础篇 7 “走”得正确，展现自信与魅力

每个人都有一条神奇“魔力线”

身体轴心端正，体态自然美起来

曼妙的体态、婀娜的身姿，不仅能提升自信与魅力，也能吸引众人赞叹的目光。如果体态上有很多毛病，比如脊椎侧弯、弯腰驼背、腹部肥胖、臀部松垮、手臂瘫软、走路邋遢等状况，即使体重数字并不高，穿上再高档的衣服，妆画得再精细，也是没有美感的。

然而，什么样的体态才算是优美呢？衡量人体体型美的主要因素包括均衡、对称、对比和曲线；姿态美则包括人体本身的静态美，也包括运动中的动态美，具体表现在站立、行走、坐、卧四个方面。人体只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合下，才能显示出姿态优美、体形匀称的整体美。

体态是指人体结构的外在表现，具体讲就是人体的外形。它是一门艺术，包括体形、姿态等。构成人体运动体系的骨骼、韧带和肌肉间的协调配合，便产生身体丰富优美的动态。

体态并不完全等于身材。身材基本上是先天的，高矮以及骨骼发育的状况等，是与生俱来无法改变的；而体态则可以借由后天训练培养而来，所以身材好未必体态好。天生身材不好的人，通过训练也是可以改善的，同时也能获得良好的体态。我们每一个人都可以在自己先天的自然条件基础上，去寻找形体的最佳体态。

维持、改良最佳体态的关键，就在于我们身上的一条神奇“魔力线”，或称为“身体轴心”。

贯穿身体中心的神奇“魔力线”

请闭上眼睛，想象有一条线，想象有一条连接在头顶上的线，把我们的身体从头顶上直直地拉起来。这条无形的线，就是一条每个人身上都有的神奇“魔力线”。

感觉一下，你的身体有什么变化？是不是头往后收、往上抬，身体挺直

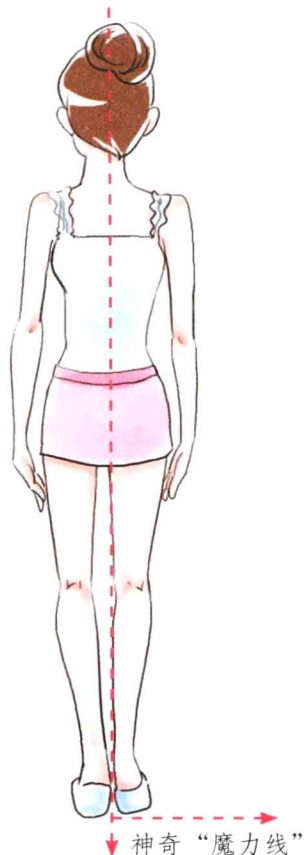
了，胸部往前挺出来了？那么再微微地把下巴往身体后缩一些，很好！接着，将肩膀轻轻地往后收，吸口气，再把小腹也缩起来，这样你的仪态就十分完美了。

这条贯穿身体中心的神奇“魔力线”，也有人称之为“身体轴心”，简单地说，就是以脊椎为中心，贯穿其他骨骼、肌肉衍生出来的身体架构。

脊椎亦称脊梁骨、龙骨，是人的主干，位于身体背部的正中，上连颅骨，中部与肋骨相连，下端和髌骨组成骨盆。脊椎是由七节颈椎、十二节胸椎、五节腰椎及一块骶骨由上到下排列而成，可比作房子的“大梁”，负责最主要的支撑功能。脊椎内部自上而下形成一条纵行的脊管，内有脊髓。脊柱背侧主要为肌肉，脊柱周围的肌肉可以发动和承受作用于躯干的作用力。

脊柱如同一个弹簧，能增加缓冲震荡的能力，加强姿势的稳定性；椎间盘也可吸收震荡，在剧烈运动或跳跃时，可防止颅骨、大脑受到损伤；脊柱与肋、胸骨和髌骨分别组成胸廓和骨盆，对保护胸腔和盆腔脏器发挥了重要作用。

以脊椎为中心，人体的骨骼和肌肉有自然的曲线，但随着我们的生活习惯或不良姿势，开始扭曲我们原有的自然线条，长期下来就会开始产生一些病痛，例如脊椎侧弯、椎间盘突出、背痛、腰痛、关节痛等毛病。除此之外，也会感觉到身体歪斜、笨重，这就是为什么有些人常常觉得自己看起来不够修长，体态不够优美。其实，只要找出身体最正确的姿势，把维持正确姿势的观念落实到每一天的生活之中，不但可以远离病痛，更可以让你拥有像超级名模一般的优美体态，让大家忍不住想要多看你一眼！



“魔力线”歪斜，肥胖、疼痛跟着上身

强化核心肌群，骨架才能正

你可能好奇地问，“为什么不良姿势与肥胖有着密切的关系？”因为不正确的姿势会让肌肉失去张力与平衡，影响到人体身形，也会引起肌肉酸痛，还会让体重增加。只要姿势正确，体重便能迅速下降，同时不用担心减重没多久又复胖的现象。

长时间维持不良的姿势，会导致脊椎歪斜，让血液及淋巴循环不顺畅，从而降低新陈代谢的速度，使得体内多余的脂肪堆积，还会影响水分代谢，让人变得容易长胖。而且随着骨盆脊柱的扭曲，会使髋关节位置变形，腹部下垂。

你知道我们不管做什么动作或摆什么姿势，第一个动用到的肌肉是哪里吗？就是核心肌群。所谓的核心肌群，位于身体的中段，是从横膈膜以下到髋关节之间的肌肉群，包括了腹部、背部和骨盆部位的肌肉群，主要能保护及稳定脊柱。如果核心肌群松垮无力，不仅是外形难看，容易导致脊柱歪斜，造成姿势不良，更有可能造成驼背、下背痛、骨盆位移、髋关节僵硬、膝关节无力、髌骨软化、椎间盘突出等问题。若因此造成脊椎或骨盆移位，也会压迫到消化器官及影响泌尿生殖系统，所以腹肌没力不只是肥胖问题，还可能延伸许多病症。

所以，核心肌群有力且控制得好，背脊就能够挺得更直，弯腰驼背的姿势也可以改善，身材更挺直，曲线也能更加优美。腹肌有弹性且肌力增强，不容易闪到腰，也不易长骨刺，能保护下背部的健康。

此外，核心肌群有力，背脊没有偏歪，内脏也不易被不正常地压迫甚至挤压变形，可以维护这些器官健康。核心肌群有力，即使不刻意运动，日常活动也具有提高代谢力、达成减重塑身的效果。因此，好好锻炼核心肌群，就可以让你腰、腹、臀、背、腿瘦下来，并且能拥有更好的体态与更漂亮的线条。

天啊！我的姿势真有这么囧吗？

四种姿势囧女窘状大现形

你知道自己的姿态状况吗？是优雅怡人？还是笨拙扭捏？

我们为大家进一步区分成四种类型，如果你渐渐出现这些症状，为了避免产生不可逆转的毛病，建议你真的要痛定思痛，改变习惯，端正身体轴心了！

第一类型：野猪妹

● 你是不是

- ☐ 喜欢规律的生活，害怕变动
- ☐ 站没站相，似乎永远很难立正，站久了就全身酸痛
- ☐ 肩膀和背部常常感到莫名疼痛
- ☐ 不论看电视或睡觉，习惯固定姿势
- ☐ 身体疼痛总是在同样一侧



● 造成原因

有些人总是喜欢用右手（或左手）拿东西、用右手（或左手）做事，坐着时习惯翘右脚（或左脚），连站立时都不自觉地站成重心在右脚（或左脚）的三七步，这种不论做什么动作都习惯用单侧的人，可能本来身体就有痼疾，或者懒得动另外一边；长此以往，比较不常使用的那一侧肌肉就会更加萎缩。

工作时经常需要站立，或者肌肉力下降的人较常属于这个类型。例如学生，职业妇女，家庭主妇……几乎所有职业或是年龄层都有，是最广泛的类型。

● 恶化之后

作为身体轴心经常使用的那一侧，例如腰部或腿部，因负重不均匀，日后就容易退化；另外，骨盆歪斜后，连带影响上半身也歪斜，造成脊椎侧弯，

进一步形成像肩膀、下背、后脑勺等部位的疼痛。这类型的人，最容易有腹部、大腿赘肉，而且看起来虎背熊腰，属于两边不对称性的肥胖！

改善方法

要想彻底摆脱“野猪妹”的称号，就要时时注意保持良好姿势，并维持运动的好习惯，运动的方式最好以伸展性的运动为主，例如瑜伽，普拉提等。工作环境要符合人体工学，切忌长时间坐立，或是躺卧。

第二类型：粗象妹

你是不是

- ☐ 腿型不好看，甚至有 O 型腿
- ☐ 鞋子外侧比内侧容易磨损
- ☐ 下半身臃肿，脂肪累积多在大腿、小腿
- ☐ 动不动就腰酸背痛，腿也走不久、站不久
- ☐ 走路时，鞋子多半黏在地上
- ☐ 走路速度慢
- ☐ 下肢容易水肿



造成原因

这类型的人通常有点驼背，最严重的是走路老摇晃，身体平衡性出现问题，重心不稳，外人看来总是一颠一颠的，甚至出现内翻足。走路驼背，时常拖着地走，下半身没有充分被运动到，所以肌肉萎缩，因而造成脂肪堆积在大腿内侧或是小腿。

恶化之后

因为走路姿势不正确，导致膝关节和髌关节容易磨损、过度负担，久而久之，演变成退化性关节炎，于是平衡感和身体的本体感觉退化，走路、慢跑都会感觉到程度不一的痛苦，而且走路时容易跌倒，运动时容易扭伤。

另外，因为大腿内侧脂肪太厚，走路时容易摩擦破皮，还容易长湿疹或是毛囊发炎。这类型的人，最容易胖大腿内侧、小腿、脚踝。

● 改善方法

想想林志玲，即使脸蛋再好、身材再棒，如果走起路来总是拖地外八，大概也没人喜欢吧！

改善第一步就是先用正常的姿势走路！走路时是用大腿带动，膝盖抬起后弯曲，然后带动小腿和脚踝。从膝盖弯曲的角度和脚抬起来的高度，就可以知道走路的姿势是否正确。

或许你会说：“我从小走路就这样啊！改不了的！”

告诉你一个超级简单的方法：试试去跑步，跑步时你原本的坏姿势自然就会不见了。多跑几次你就会了，真的很神奇！

第三类型：懒猫妹

● 你是不是

- ☐ 对自己缺乏自信
- ☐ 背部习惯弓起，有弯腰驼背的情形
- ☐ 脖子容易酸痛
- ☐ 下巴比较突出
- ☐ 耸肩，肩膀往前突出，以至于胸部好像凹进去了
- ☐ 打电脑或与人交谈时常常托着头



● 造成原因

这类型的人通常肚子和背部深层的肌肉使不出劲，导致弯腰驼背，直不起来。颈部肌肉无力，会使得下巴前倾，让驼背更加明显。

懒猫妹通常缺乏自信，习惯自己待在舒服的角落，不喜欢被打扰，不喜欢挑战新鲜的事物。习惯性的保守会让自己缺乏热情，以致身体长时间处于低能量状态，新陈代谢速度偏低。

● 恶化之后

无论何种原因引起的驼背，均会影响姿态美观。长期驼背会使胸大肌持续

紧绷收缩，肩膀前移，胸部缺乏提拉支撑的力量，容易导致胸型变形，胸部下垂，严重的还会影响心肺及消化系统功能，妨碍日常生活。这类型的人，脂肪最容易累积在下巴、脖子、腋下，从而形成双下巴、粗脖子、蝴蝶袖、副乳。

● 改善方法

懒猫妹的肥胖多半是没自信所造成的，所以勇敢抬头挺胸，让大家看到你最自信美丽的一面，激发出潜在的热情，勇敢尝试新鲜的事物，生活会变得更加多彩多姿！

每天早晚 30 秒，做肩颈与胸部的伸展运动，并且加强身体核心部位的肌力，让腰杆挺直，就可以达到相当程度的改善。

另外，懒猫妹的肥胖部位多半在小地方，所以常常在这些小部位按摩，也可以促进循环，增进脂肪代谢，减少脂肪堆积。

第四类型：火鸡妹

● 你是不是

- ☐ 凡事力求完美
- ☐ 个性容易焦虑紧张，说话速度很快
- ☐ 时常忘东忘西
- ☐ 腰部挺太直了
- ☐ 鞋子的根部磨损严重
- ☐ 站久之后，有时候会腰痛
- ☐ 太刻意调整自己的姿势



● 造成原因

没想到吧，太刻意调整自己的姿势也会有问题，真是过与不及都不好啊！这一类型的人经常会穿高跟鞋，或者在电脑前面作业，结果过度挺胸，让身体轴心偏差，部分负担过重。

火鸡妹是典型的完美主义者，而且会要求事情在预定的时间内完成。事情如果来不及会很焦虑，事情如果做不好会很暴躁。体内的压力荷尔蒙（肾

上腺素和肾上腺皮质类固醇)总是维持在高峰,身体的新陈代谢虽然很快,却集中在某些特定的器官。

❖ 恶化之后

腰部肌肉又酸又痛,背部肌肉也被拉得很紧,结果身体前面的肌肉没运动到,肚子愈来愈大,屁股也愈来愈塌!

火鸡妹外观看起来不胖,但脂肪往往累积在看不见的地方,例如腹部、臀部。

❖ 改善方法

这类型的人,运动时要选择较激烈的有氧运动,不仅可以舒缓压力,也消耗过多的压力荷尔蒙。而且要重点加强腹部、臀部的训练,才能有效改善不完美体型。

还有,吃饭速度要放慢,不要边吃东西边做事情,让自己好好吃一顿饭。放慢呼吸的速度,尤其是加长呼气的时问,腹式呼吸法的效果最为显著。最重要的是,降低对自己与事情的期望,留给自己与别人空间,也让身体不要消耗过度。

- ❖ 若姿势歪斜得太严重时,务必要尽快请教专业医师,进行治疗与复健。

