

30岁
之前比胖瘦
之后看身形

망가진몸살리기 矫正你的身形

[韩] 文智秀 著
千太阳 译



瘦不是王道
身形好看才是

韩国 最好的形体教练
教你用最简单的动作
塑造最美丽的曲线



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

矫正你的身形

REPAIR YOUR BODY

[韩] 文智秀 著
千太阳 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

矫正你的身形 / [韩] 文智秀著; 千太阳译. —北京:
中国轻工业出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5019-8732-0

I. ①矫… II. ①文… ②千… III. ①健身运动—基本
知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第053452号

망가진 몸 살리기

Copyright © 2010, Moon Ji-sook (文智秀), E-public
Simplified Chinese edition © 2012, CHINA LIGHT INDUSTRY
PRESS All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement
with E-public through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang
Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

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7月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/20 印张: 8

字 数: 60千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8732-0 定价: 29.80元

著作权合同登记 图字: 01-2011-7781

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

111280S4X101ZYW

矫正你的身形

REPAIR YOUR BODY

[韩] 文智秀 著
千太阳 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

矫正你的身形 / [韩] 文智秀著; 千太阳译. —北京:
中国轻工业出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5019-8732-0

I. ①矫… II. ①文… ②千… III. ①健身运动—基本
知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第053452号

망가진 몸 살리기

Copyright © 2010, Moon Ji-sook (文智秀), E-public
Simplified Chinese edition © 2012, CHINA LIGHT INDUSTRY
PRESS All rights reserved.

This Simplified Chinese edition was published by arrangement
with E-public through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang
Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

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7月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/20 印张: 8

字数: 60千字

书号: ISBN 978-7-5019-8732-0 定价: 29.80元

著作权合同登记 图字: 01-2011-7781

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

111280S4X101ZYW

正确的姿势造就健康的身体

钱丢了不过是小事

名誉损失了是大事

但健康丢了，就失去了一切

虽然这是人人皆知的事情，但在我们把健康丢失之前，却未曾注重过健康。如今生活很艰辛，人们变得更注重钱了，像“金钱胜于一切”这种话，变得很常见。但事实上，丢掉了健康才是最可悲的，因为没有了健康就没有了幸福。世界级企业柯达创始人乔治·伊思曼，可以称得上是当代顶尖的财阀，但由于脊椎疾病而每日受到病痛的折磨，最终选择了结束自己的生命。即使富有四海，有更高的名誉，一旦没有了健康，只会让人陷入痛苦之中，甚至直面死亡。

身体出现问题了，我们才意识到自己带着病痛过了很久。如果有肉眼看得到的伤口、疾病啊等症状，我们便会到医院接受一定的治疗。但如果没有明显的内、外伤，却总被病痛折磨着，这样的人可就觉得很憋闷了。实在忍受不了时，就辗转在使用排毒、物理疗法、按摩、拔罐、针灸、脊椎按摩疗法等，但效果都

不理想。

如果身体也像衣服一样，能随时脱下来该有多好啊！马上换上一个轻松的身体，就不会受病痛的折磨了。但这是不可能的。如果想摆脱病痛的折磨，那么就要知道，折磨自己的病痛来自扭曲的姿势和不良的习惯。每次接受脊椎按摩疗法、按摩、疏通经络，但效果都不显著，这是因为贴在骨头上的肌肉已经牢记了错误的姿势。

正确的姿势造就健康的身体。如果想让身体重生，那就得通过一定的运动，让附着在扭曲的骨头上的肌肉，记住正确的姿势。本书介绍了简单容易做，并且不受场地限制的运动。不属于激烈的运动，但通过充足的运动，可以在不知不觉中，使身体恢复到原来的样子。

让正确的姿势和习惯矫正身形吧。只有让自己的身体由扭曲的姿势重新恢复到正确的姿势上，即将垮了的身体，也能恢复到从前健康的样子。

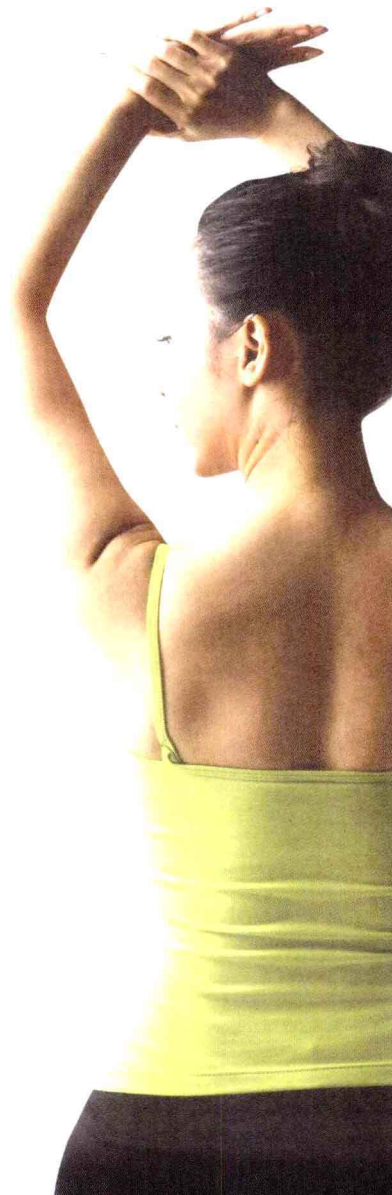
目 录

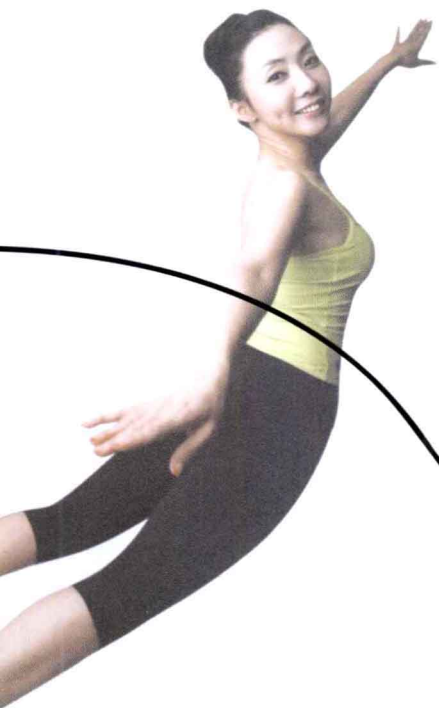
更好地利用本书…8

PART 01

你的身体还好吗？

1. 我的身体怎么了？…11
 2. 身体自检：看看镜子里的自己…13
 - 1) 检查姿势是否正确…14
 - 2) 检查身体的平衡感…16
 3. 矫正我的身形…18
 - 1) 身体的构造和正确的姿势…18
 - 2) 损害身形的运动，矫正身形的运动…22
- 抽空运动法 在台阶上…24





PART 02

简单易学的热身训练

训练前提示...27

1. 徒手热身法——简单的基础热身运动...29

小贴士 正确的呼吸方法...38

2. 丝带热身法——增强弹性的热身运动...39

小贴士 了解身体所发出的信息...48

3. 毛巾热身法——舒爽身体的热身运动...49

小贴士 做健康的锁骨美人...60

4. 热力球热身法——紧实肌肤的热身运动...61

抽空运动法 在椅子上...72

PART 03

增强肌肉耐久力

训练前提示...75

1. 激活脊椎和膝盖的腹部运动——打造背部迷人线条...77

小贴士 为什么要锻炼你的腹肌?...88

2. 激活肩膀和脖子的背部运动——远离颈肩疼痛...89

小贴士 为什么要“扭腰”? ...100

3. 激活脖子和手腕的上肢运动——颈椎、手腕不再疼...101

小贴士 为什么需要肌肉耐久力?...110

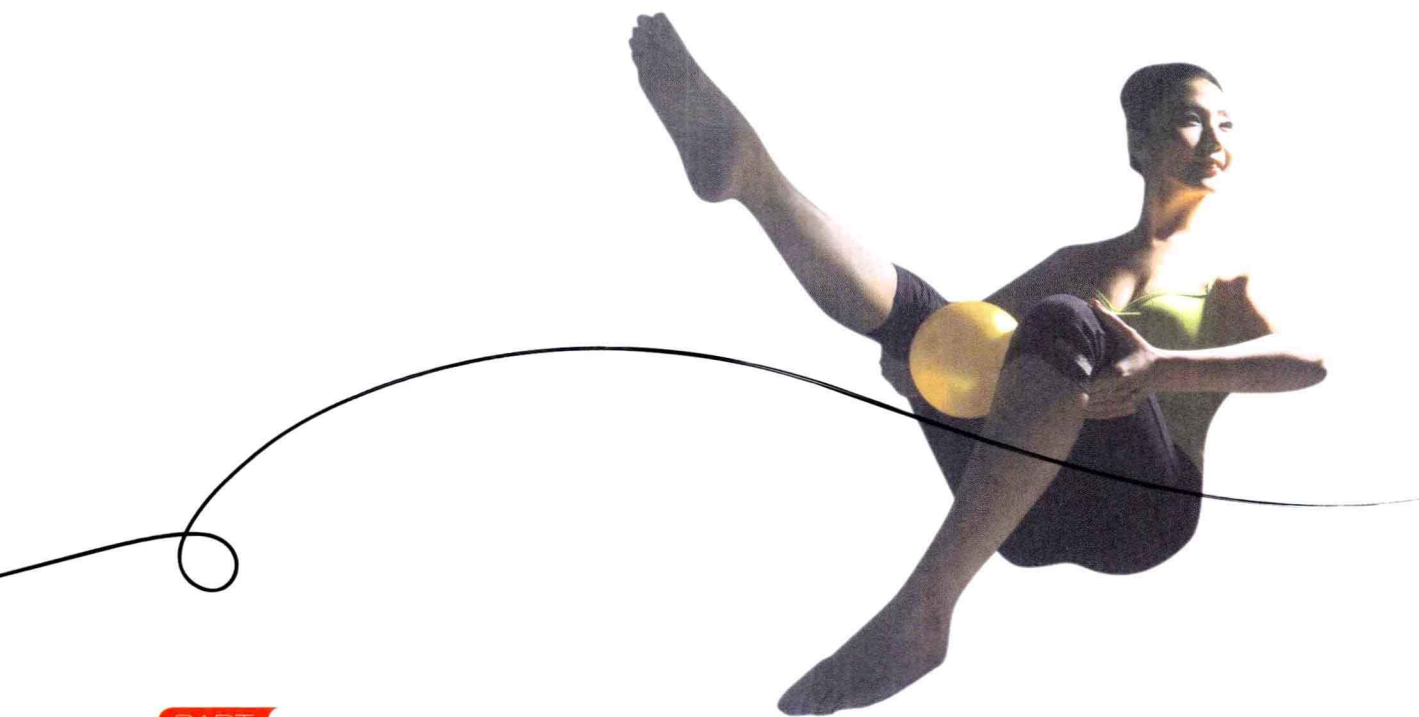
4. 激活膝盖和脚踝的腿部运动——让腿部更健康...111

小贴士 什么是马赛族式健步法?...120

5. 激活脚踝与脚底的脚部运动——拯救上班族的脚掌...121

抽空运动法 在桌子上...128





PART
04

SOS! 对“症”练习

1. 我的肩膀疼…131
 特别建议 1…134
2. 颈椎有问题…135
 特别建议 2…138
3. 腰痛越来越严重…139
 特别建议 3…142
4. 膝盖疼痛…143
 特别建议 4…146
5. 髋关节疼痛…147
 特别建议 5…150
6. 手腕关节痛…151
 特别建议 6…154

后记…155

感谢…156

更好地利用本书

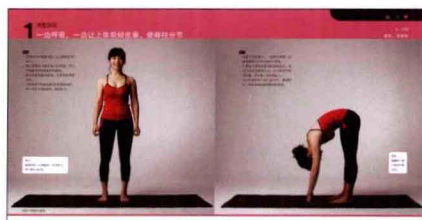
本书分为四章。第一章主要介绍关于矫正身形运动的机械理论和帮助理解项目的相关信息，第二章是热身法，第三章是正式运动，第四章则根据各种紧急症状提出相应的运动。

PART 01 你的身体还好吗？

正确认识到身体垮了的可怕性，检查一下身体正处于一个怎样的状态，选择适宜的项目，更有效地矫正自己的身形。反映出家庭式训练法的好处，即使是一个人也能将运动进行下去，通过插画和照片等资料，更有助于读者理解。



PART 02 简单易学的热身训练

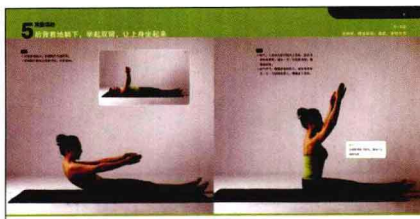


这是为矫正身形准备的热身项目。在正式运动之前，一定要了解正确的呼吸方法，然后再正式开始运动。项目分为徒手热身和利用弹力带、毛巾、球等简单的运动工具来进行

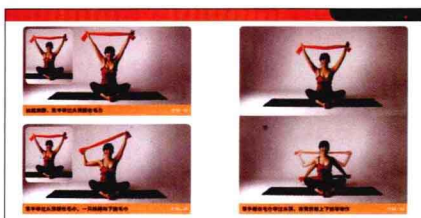
热身运动。在对应的页面上标注了该动作重复的次数和运动的部位，对理解有帮助。不是一定要按照标记出的次数做，而是应该根据自己的身体进行适当调整。体力差或第一次做运动的人坚持做热身运动也会收获很好的效果。

PART 03 增强肌肉耐久力

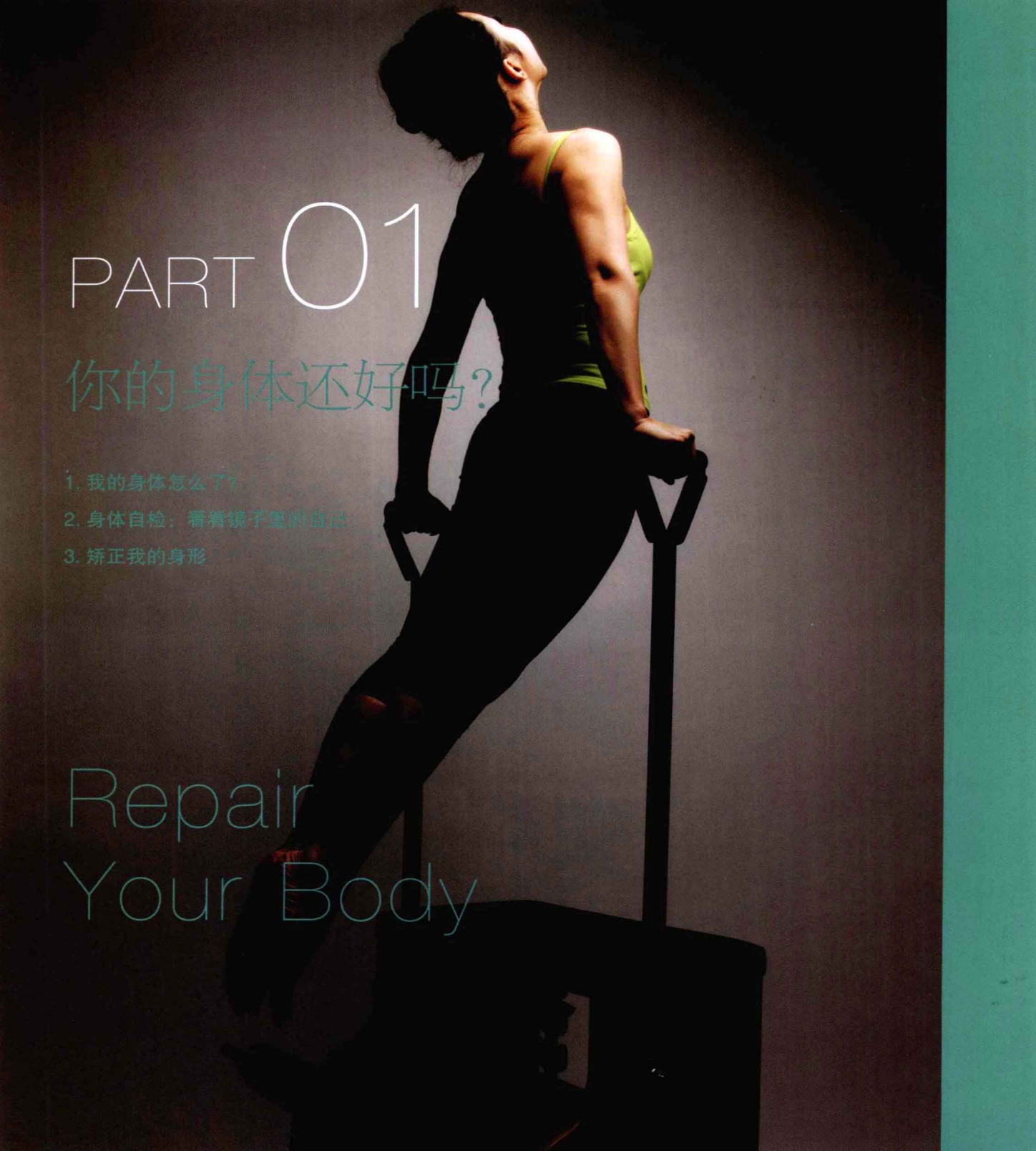
这是矫正身形的主要项目。说明完中立姿势后，便进入肌肉运动。这一项目集中在腹部、背部、胳膊、大腿、脚和脚趾等几个部位的肌肉，矫正姿势、恢复体力。这里也是如此，动作的重复次数，要根据自身的身体状况来定，运动时一定要按照要点来做。



PART 04 SOS! 对“症”练习



这章通过使用前面熟悉的动作，对各种痛症提出相应的缓解方案。如肩痛症状、颈椎综合征、腰痛症状、膝盖疼痛、髋关节疼痛、腕关节综合征等困扰自己的症状，可以选择相应的运动来缓解这一部位的疼痛。



PART 01

你的身体还好吗？

1. 我的身体怎么了？
2. 身体自检：看看镜子里的自己
3. 矫正我的身形

Repair
Your Body

我的身体怎么了？

如同认识到地球的资源并不是取之不尽、用之不竭时，才意识到自然的重要性一样，当我们感到身体不适，备受痛症折磨时，才意识到身体的重要性。但此时身体已经出问题了。

身体出问题了就意味着身体的恢复能力已经下降了。睡很长时间起来后依然不能感到身体轻松还是疲倦，稍微动一下就喘大气，眼睛发涩，肩膀也硬邦邦的，头还很沉重，控制饮食甚至只喝水还是不断长肉，这都是身体出问题发出的信号。像这些症状都是我们的身体感到不像从前一样时表现出的虚脱和无力现象。

万病之源——压力

我的身体为什么会变成现在这个样子呢，如果查找原因，最先冒出来的就是万病之源——压力。职场压力、家庭压力、学习压力……职场人士有自己的压力，主妇有主妇的压力，学生有学生的压力，我们都各自承担着过重的压力，感到生活吃力。但我们都知道世道的艰难，有压力是非常自然的，所以我们注定要与压力一起生活。

随着慢慢地分泌压力激素，我们的身体就会产生慢性疲劳、体重增加等症状，这些症状使身体慢慢坏掉，让生活变得更无力。于是从各处传来“我的身体出了问题”这样的叹息声。

最近，报纸中频繁出现中年男性突然死亡报道，究其原因就是由于压力过大。自己的病都是一点、一点积攒下来的，这是因为自古以来就有一种社会观念，男性即使再累也不能表露出来，所以就造成了这样的局面。因此不光女性，连男性也要积极寻找缓解压力的方法，不要让健康受到损害。

不好的姿势和生活习惯

不仅是压力，不好的姿势和生活习惯，也是让身体产生问题的重要原因。事实上，不好的姿势往往都是由不好的生活习惯所引起的。习惯性的扭着腿、托着下巴、拧着身子坐，久而久之，坐姿和站姿都会变样。以这种姿势长时间坐在电脑前学习或工作，不知不觉中，姿势就变得不端正了，进而陷入恶性循环中。还有，在能引起身体发生巨大变化的分娩、更年期期间，如果不照顾好身体，身体就会出很大的问题。

身体自检：看看镜子里的自己

2

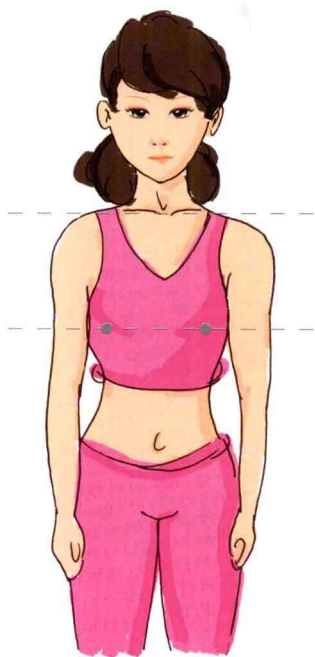
要想打造健康美丽的身形，就得从正确了解自己的身体出发。“那个人肚子太大了”“那个人腿太短了”，等等，我们经常这么评价他人，却常常忽视自己身体的变化。现在把对外界的视线转移到自己身上来吧。这是矫正自己身体的第一步。

照照镜子检查一下自己的身体状态和姿势吧。像童话《白雪公主》中的继母一样，与镜子进行对话也不错。“镜子啊，镜子，我的身体能打几分呢？”如果满分是10分，你能得到满分吗。从此刻开始改变，让身体变得更美丽、更健康。



1) [检查姿势是否正确]

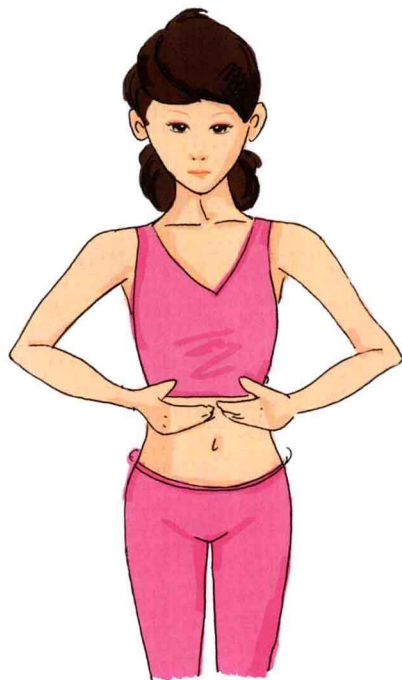
A 端正站在镜子前面，映出自己的正面。两个锁骨要保持同样的大小，不要倾斜。两侧胸的BP（胸围点），也要保持水平。



- ☐ 两侧锁骨的大小不同。
- ☐ 两侧锁骨的高度不在同一水平线上。
- ☐ 两侧胸的BP（胸围点）不在同一水平线上。

→ 脖子和肩膀处于扭曲的状态时。

B 两只手托住两侧肋骨的末端。慢慢呼气吸气，手掌随之上下浮动。呼吸时两侧肋骨要保持步调一致，幅度相同。



- ☐ 两侧肋骨上下浮动的幅度不同。
- ☐ 两侧肋骨不是同时动起来，而是分开动。

→ 肩膀和脊椎处于扭曲的状态时。