

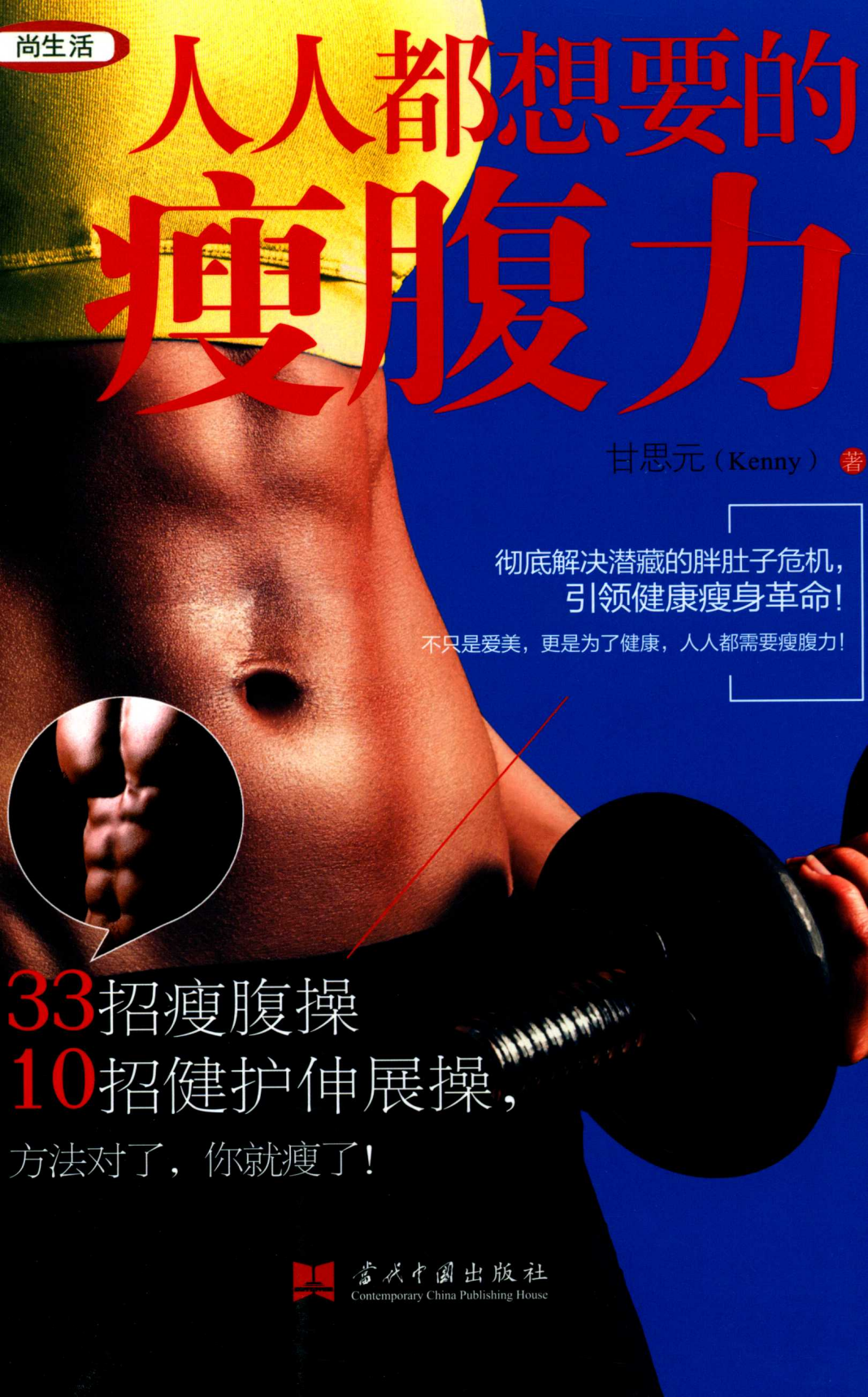
尚生活

人人都想要的 瘦腹力

甘思元 (Kenny) 著

彻底解决潜藏的胖肚子危机，
引领健康瘦身革命！

不只是爱美，更是为了健康，人人需要瘦腹力！

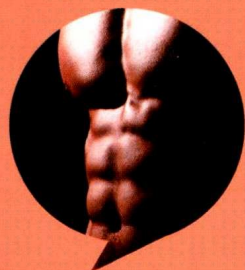


33招瘦腹操
10招健护伸展操，
方法对了，你就瘦了！



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

尚生活



人人都想要的 瘦腹力

甘思元 (Kenny) 著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

人人都想要的瘦腹力 / 甘思元著. -- 北京 : 当代
中国出版社, 2017.1

(尚生活)

ISBN 978-7-5154-0749-4

I. ①人… II. ①甘… III. ①腹—肌肉—体育锻炼
IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 275218 号

中文简体字版© 2016 年, 由当代中国出版社出版。

本书由漫游者文化正式授权, 经由 CA-LINK International LLC 代理, 由当代中国出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

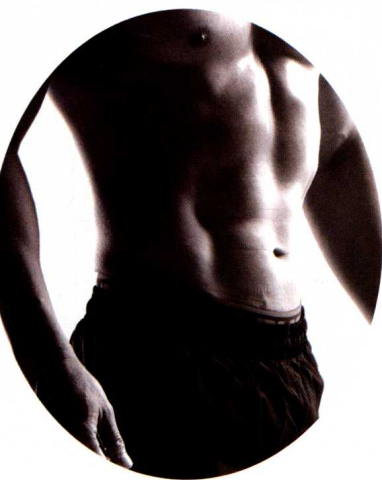
版权合同登记号 图字: 01-2016-6481

出 版 人 曹宏举
策划编辑 隋 聃
责任编辑 隋 聃
责任校对 康 莹
摄 影 子宇工作室·张纬宇
封面设计 闰江文化
内文设计 北京恒晟国际文化传播有限公司
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京宝昌彩色印刷有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 11.75 印张 插图 258 幅 138 千字
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷
定 价 72.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010)66572159 转出版部。

男人女人 都要瘦肚子

序



虽然这是一本教你怎么瘦肚子的书。但，同时也是一本可以补充你正确运动知识，让你因为运动对了而远离伤痛，带给你身心更健康的书。

男人女人都要瘦肚子？

是的！每个人都要瘦肚子，不是为了别人，也不是为了爱美，而是为了自己的健康！

长期以来，我最常被问到的是“如何练肌肉？”“如何减肥？”“怎么样可以变壮？”“要怎么变瘦？”等有关练身材的问题。而且随着夏日到来，问我如何瘦肚子的人越来越多，这真是令人费解，难道冬天就可以“大肚子”吗？我认为，不管男人女人、春夏秋冬，为了我们的健康，都要瘦肚子！

不可否认，身材外形的确是一件很重要的事情。而我们的外形通常也是给人最重要的第一印象，维持好的体态与外形在一切讲究“效率”的现代社会，也更加重要。所以，减重、塑形、健身等话题，也常常是各行各业的营销重点。我知道，变美的话题永远比健康的话题

更吸引人，可是当人失去健康时，你可能宁愿变“不美”也都要找回健康，是吧？！

所以，在这本书里我依然坚持一贯的立场，我们的身形与外表会因为我们做对事情而变健康、变好看，以“运动健护健康方程式=心态+体能+保养+营养”的理念为基础，强调追求身心灵的健康才是重点，“如何健康地瘦肚子？”才是我写这本书的初衷。如果你只想美不想健康，想要身材好但又不想运动，认为“只要好看，什么都可以……”，这本书可能就不是很适合你了！

以下是这本书中几个重要的基本观念：

1. 身体和植物一样，你只要给身体需要的环境、养分、阳光、空气、水，它自然会长得好。而且每棵植物都有其特殊的长相与需求，不应该要求所有的植物都要一样瘦、一样高。

2. 只做仰卧起坐，无助于瘦肚子：想想看，你把肚子的肌肉练大了，却留下肚皮外面的“油皮大衣”，肚子会变小吗？更别说可以看到八块腹肌了！

3. 要瘦肚子，先瘦腹腔：如果你的腹腔就是一副松垮的“皮球”，即使没有厚厚的油包在外面，看起来也是大大的鲔鱼肚。所以，在把外面的“油皮大衣”脱掉前，先把自己的腹腔变小、变结实吧！

4. 去掉你的“油皮大衣”：多做快慢交替的间歇运动吧！不要一味地只做一样强度的有氧运动，最好用“3分钟+30秒”的“有氧+无氧”交替运动来甩掉你身上的脂肪，它能让你在同样的时间内消耗更多的“油”。

5. 调整你的体态：“大肚子”，有时候是腰椎与骨盆的问题，不一定是“太肥”的问题。把身体挺直，抬头挺胸，稳定腰椎与骨盆是

调整体态的第一步，也是瘦肚子的关键。

6. 增加你的“燃脂引擎”：肌肉，不只可以让身体有好的外形，也是提高身体自我代谢热量的“引擎”，所以在你脱去过多体脂的同时，也要增加身体的肌肉量！

7. 少吃不是重点，吃对身体需要的营养才重要！

8. 重视运动后身体的恢复保养，给身体对的营养比训练本身更重要。

9. 保持快乐、正向的心情与态度，比瘦肚子更重要！

瘦肚子前，先调整好自己的思想与心态，你才有机会真正健康、快乐地瘦肚子！否则，精瘦的肚子与姣好的身材搭配在阴暗黑白的人生中，又有何意义！

最后，我要感谢力格运动健护中心林郁超、邱瑜婷、洪梵恩及所有教练的协助，因为他们不断自我要求、精益求精、坚持运动健护与对贡献社会的理念，让我有机会可以用我们一贯坚持的想法与“另类的角度”，和大家分享这个几乎已经被谈烂的题目——瘦肚子。

甘思元（Kenny）

Contents

目录

第一部分 瘦腹力的正确观念

为什么会有鲔鱼肚、游泳圈？ / 4

- 1 好吃懒动 / 5
- 2 脊椎与骨盆的问题 / 5
- 3 睡眠不足 / 7
- 4 情绪与压力的问题 / 7

培养瘦腹力的八大正确观念 / 9

- 1 每个人都要瘦肚子，变美变健康 / 9
- 2 瘦肚子前，先摆正脊椎 / 10
- 3 先瘦腹腔，再瘦肚子 / 12
- 4 不是肚子胖就练肚子，降脂为优先 / 14
- 5 提升肌肉量，燃脂更有力 / 15
- 6 瘦肚子，要有纪律 / 16
- 7 瘦肚子从基础开始，别好高骛远 / 16
- 8 瘦肚子是和自己比，不是和别人比 / 17

影响瘦肚子的三个指数 / 18

- 1 BMI 值：从身高体重比看出胖瘦 / 18

2 体脂肪率：为曲线与健康把关 / 19

3 腰围：肚子大不大攸关健康 / 20

第二部分 瘦腹力的正确运动

瘦腹力该怎么训练？ / 24

基础1 体态锻炼 体态锻炼是瘦腹力的基础！ / 25

01 侧移站姿 / 26

02 分腿 1/4 蹲姿 / 28

03 分腿半蹲 / 30

基础2 热身瘦腹操 启动身体的燃脂引擎 / 32

做了就会瘦的热身动作 / 33

04 下半身——髋关节的启动 / 36

05 上半身——肩关节的启动 / 39

06 大跨步旋转 / 45

07 后跨步旋转 / 49

08 侧跨蹲 / 51

09 手走路 / 52

基础3 间歇运动 甩油效果一级棒 / 54

间歇运动让总体脂消耗量更高 / 55

基础4 强化核心 让腹腔变小的关键！ / 61

10 三点搭桥 / 62

11 侧搭桥 / 65

12 臀搭桥 / 67

13 四足跪姿转体 / 70

基础5 姿势跑法 唤起我们最基本的运动能力 / 72

14 姿势跑法 / 73

进阶 6 全身功能运动 让身体更敏捷更有爆发力 / 76

- 15 蹲跳 / 77
- 16 分腿蹲跳 / 79
- 17 旋转蹲跳 / 81
- 18 单脚蹲立 / 82
- 19 健身球旋转推举 / 84
- 20 波比跳 / 87

精进 7 增加肌肉量 燃脂不打烊，身体更灵活 / 90

- 21 哑铃蹲站 / 91
- 22 罗马尼亚硬举 / 93
- 23 伏地挺身 / 95
- 24 哑铃双手蹲姿水平拉 / 97
- 25 哑铃站姿上推 / 99
- 26 弹力绳下拉 / 101
- 27 弯曲手臂 / 103
- 28 伸直手臂 / 105
- 29 手臂侧举 / 107

精进 8 练腹肌 打造精瘦美的王字肌、马甲线 / 109

- 30 麦吉尔式仰卧起坐 / 110
- 31 V 字形屈身 / 112
- 32 海星式 / 114
- 33 仰卧抬腿 / 116

第三部分 瘦肚子的正确保养

保养 1 运动前的热身与运动后的伸展 / 122

- 伸展 1 拜月式 / 124

- 伸展2 鱼式 / 125
- 伸展3 驼式 / 126
- 伸展4 眼镜蛇式 / 127
- 伸展5 盘腿式 / 128
- 伸展6 单脚坐式腿后伸展 / 129
- 伸展7 触耳转体 / 130
- 伸展8 屈肘侧伸展 / 131
- 伸展9 站姿大腿伸展 / 132
- 伸展10 推墙 / 133
- 保养2 简单的自我按摩 / 134
- 网球按摩 / 134
- 棍棒按摩 / 137
- 保养3 良好的生活作息 / 140
- 保养4 让心情真正的休息 / 141

第四部分 瘦肚子的正确饮食

- 守则1 少量多餐，每日六餐 / 146
- 保养2 喝充分的水帮助身体代谢 / 147
- 守则3 蛋白质、淀粉、油脂、蔬果的个人化均衡 / 148
- 守则4 运动前后都要营养补充 / 150
- 保养5 饮食有假日 / 151

第五部分 瘦腹力的六周训练课表

- 【一般课表】 / 156
- 【积极课表】 / 158
- 【高标课表】 / 160

33 个瘦腹力健身操 / 162



第一部分

瘦腹力的 正确观念

观念错了，方法就错了；方法错了，结果也就错了。

锻炼自己的身体，最重要的不是急着做什么运动，而是先调整好自己的想法、纠正错误的观念。即使像“瘦腹力”这样普通易懂的话题，也需要有专业的知识与正确的观念来引导你做运动，别以为复制别人的运动你就一定会有一样的结果，先把我们头脑里的东西弄对了，身体才会对！所以瘦肚子的观念错了，当然也不会有好的结果。

让我们就开始先从头脑锻炼起吧！



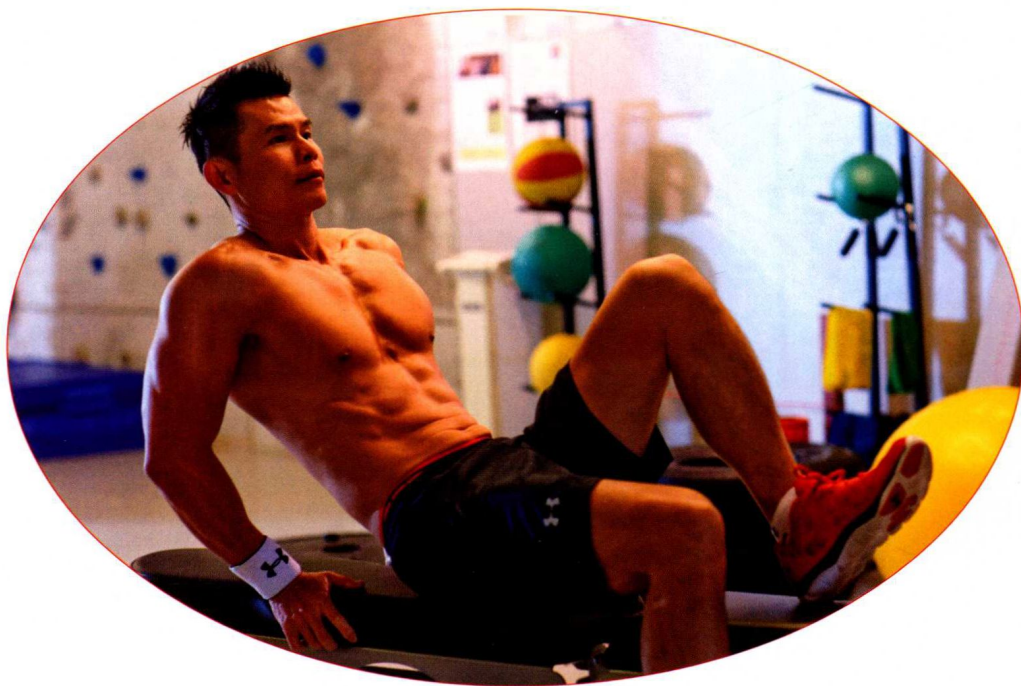
A man with short, dark hair is shown in profile, leaning forward while seated on a yellow exercise ball. He is wearing a blue Under Armour athletic shirt. He is holding a black handle of a resistance band or cable, which is attached to a low point, and he is pulling it towards his chest. His muscles are tensed, indicating he is in the middle of a workout. The background is a bright, out-of-focus gym environment with large windows and some equipment visible.

让我们从头脑锻炼起

为什么会有 鲑鱼肚、游泳圈？

培养自己的瘦腹力前，要先了解自己：为什么我会有胖肚子？

胖肚子不会是一个因素造成的，就像一个人之所以会生病通常也不会是单一原因造成的一样。因此，想要解决自己的“肚子危机”，当然也不会是一招见效，需要先从不同的角度与方面来了解自己，找出自己可能造就“伟大”肚子的原因后，再来对症下药，绝对不要人云亦云，把别人大肚子的成因当作自己大肚子的原因，然后用别人的



瘦肚子方法套用在自己的身上，就像一个人生病却吃别人的药一样，很不好吧！

1

好吃懒动

不管男女，大肚子最主要的原因是：吃太多、动太少！身体就会把你吃太多的营养（热量）用油的形式存起来，放到全身的组织中，这当然包括身体里的内脏，其中最常见的就是脂肪肝，放在血管里就是三酸甘油酯，放在肚子里就是大肚子，你吃得越多且动得越少，你身体储存脂肪的能力就越好，那么可想而知你身上的油会有多少？！肚子能不大吗？不过，看得见的大肚子虽是一件令人担心的事，看不到的脂肪肝、三酸甘油酯恐怕也不是好事。

2

脊椎与骨盆的问题

其实，大肚子也不一定只是肚子太大的问题，支撑我们肚子的“骨架”太突出了，也会让我们的肚子看起来变大，其中最常见的有两种：

上腹凸，即骨盆前倾（**Pelvic Anterior Tilt**），导致腰椎过度伸张（**Lumbar Spine Hyper-Extension**），就好像演戏时假装怀孕把腰椎往前凸，这时我们的骨盆就会过度前倾，尤其是经常穿高跟鞋的小姐们，因为脚跟被垫高了，身体为了直立的需求，腰椎就会前移同时骨盆前倾，上腹部就会比较突出，看起来肚子就会变大。这时，如果

你的“腹油”也不少的话，那么你的肚子，特别是上腹部，就会太过“伟大”了。而且这样的体态，也会导致腰椎的压力过大，常常会造成腰部酸痛。如果你有大肚子加上腰酸背痛的症状，那么你可能就要特别细心地做我说的瘦腹力了，因为那不只是把身体的油消耗掉，就可以解决的事。

下腹凸，骨盆后倾（Pelvic Posterior Tilt），导致腰椎弧度过直，髋部过度伸张（Hip Hyper-Extension），就好像身体坐进松软的沙发里一样，下腹部就会自然而然往前凸，这样的骨盆位置几乎会让人站不直，也几乎很难用臀部的力量。腿的用力会特别多，膝盖的压力也会特别大。所以，把身体拉直挺胸和臀部力量的核心使用变得很重要。如果你没有察觉这是体态出了问题，还一直想用快走或慢跑来瘦肚子，恐怕肚子还没瘦成，结果膝盖和腰椎就先受伤了。这也是一般人最常忽视而造成自己运动伤害的原因之一。



骨盆后倾

容易出现下腹微凸的体态，膝盖压力会很大



骨盆前倾

容易出现上腹微凸的体态，常有腰椎疼痛的困扰



正常体态

健康体态的脊椎骨呈微弯的S型曲线

3

睡眠不足

我们都知道睡眠很重要，却很少有人知道睡眠跟体重的关系。

我们似乎都有一个似是而非的观念：少睡一点免得变胖。好像睡觉就是变胖的凶手之一，其实恰恰相反，充足的睡眠是瘦身变小肚肚的关键！

原因一：我们身体代谢过多脂肪最重要的时间就是睡眠时，尤其是深睡的时候，甚至我们深睡时身体的能量来源几乎100%全来自于身上的脂肪，所以好质量的睡眠是瘦身的重要步骤。

原因二：当我们睡觉时会分泌“瘦体素”（Leptin），瘦体素顾名思义，它就是刺激身体代谢体脂效率的荷尔蒙，如果缺少瘦体素我们身体就会降低油脂的代谢速率。有了瘦体素的分泌，身体自然而然就可以——躺着也变瘦。

所以，好质量而且充足的睡眠是瘦腰、瘦身的重要因素。

4

情绪与压力的问题

我曾经带过一些职业选手，他们的运动量比一般人大很多，可是有时候却发现他们比一般人更难消肚子，一开始我也百思不得其解，