

〔绿色生活〕系列丛书

一天一个动作

7天轻松 瘦腹

告别
小肚腩

[韩] 李基成 / 著 王永杰 / 译

适度运动！适度吃！

那么一辈子
都可以苗条下去！

腹部、腰背部、腰部两侧
针对每个部位，1天完成1个动作，
7天就有大变化



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

「绿色生活」系列丛书

一天一个动作
7天轻松
瘦腹

[韩] 李基成 / 著 王永杰 / 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

하루에 한 동작 뱃살 by Lee Kee Sung

Copyright © 2015 Lee Kee Sung

All rights reserved.

Original Korean edition published by Gilbut Publishing Co., Ltd. Seoul, Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition arranged with Gilbut Publishing Co., Ltd.

Through Eric Yang Agency

This title is published in China by China Machine Press with license from Gilbut Publishing Co., Ltd..

This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan.

Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Gilbut Publishing Co., Ltd.授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-1881号。

图书在版编目（CIP）数据

一天一个动作 7天轻松瘦腹 / (韩) 李基成著；
王永杰译. — 北京：机械工业出版社，2016.8
ISBN 978-7-111-54602-3

I. ①—… II. ①李… ②王… III. ①减肥—健身运动
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第195503号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：陈道雨 封面设计：吕凤英

责任校对：王欣 责任印制：李洋

北京新华印刷有限公司印刷

2016年10月第1版·第1次印刷

170mm×230mm·7.5印张·123千字

标准书号：ISBN 978-7-111-54602-3

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com

腹部 减脂运动



初级

- 前言 • 004
- 本书的使用方法 • 008
- 肚腩的三种类型 • 010
- 瘦肚腩为什么这么难 • 012
- 腹部甩肉，运动时最关键的几点 • 013
- 导致肚子长出赘肉的不良生活习惯 • 014
- 快速甩掉肚腩的良好生活习惯 • 015
- 加速减肚腩的饮食习惯 • 016
- 经历7天的运动体验并获得惊人成果的测试者们说 • 018
- 练出蜂腰的3周训练计划 • 019
- 准备运动 • 020

- DAY1** 仰卧抬腿 • 028
- DAY2** 平板支撑跳跃 • 030
- DAY3** V字踢腿 • 032
- DAY4** 仰卧抬腿扭转 • 034
- DAY5** 屈膝收腹 • 036
- DAY6** 仰卧单车 • 038
- DAY7** 提臀平板支撑 • 040

高级

- DAY1** 动态支撑 • 042
- DAY2** 俯身登山 • 044
- DAY3** V字两头起 • 046
- DAY4** 支撑两侧收腹跳 • 048
- DAY5** 仰卧触碰脚背 • 050
- DAY6** 平板支撑三部曲 • 052
- DAY7** 毛巾辅助腹部运动 • 054

腰部·背部 减脂运动



初级

- DAY1** 俯卧挺身提腰 • 060
- DAY2** 鸟式伸展 • 062
- DAY3** 坐姿拉弹力绳 • 064
- DAY4** 硬拉 • 066
- DAY5** 哑铃单臂划船 • 068
- DAY6** 驼背改善动作 • 070
- DAY7** 毛巾辅助背部运动 • 072

高级

- DAY1** 硬拉和划船 • 074
- DAY2** 平板支撑哑铃单臂划船 • 076
- DAY3** 超人姿势 • 078
- DAY4** 哑铃单腿硬拉 • 080
- DAY5** 俯卧T字伸展 • 082
- DAY6** 单腿哑铃单臂划船 • 084
- DAY7** 屈膝俯身哑铃外展 • 086

腰部两侧 赘肉减脂 运动



初级

- DAY1** 提膝扭转 • 092
- DAY2** 身体扭转 • 094
- DAY3** 小球辅助运动 • 096
- DAY4** 提膝身体扭转 • 098
- DAY5** 侧躺抬腿 • 100
- DAY6** 屈膝扭转身体 • 102
- DAY7** 侧躺提腰 • 104

高级

- DAY1** 侧卧V字起 • 106
- DAY2** 平板支撑提膝 • 108
- DAY3** 侧面平板支撑身体扭转 • 110
- DAY4** 仰卧两侧扭转 • 112
- DAY5** 侧面平板支撑抬腿 • 114
- DAY6** 枕头辅助骨盆扭转 • 116
- DAY7** 胳膊肘侧触膝盖 • 118

「绿色生活」系列丛书

一天一个动作 7天轻松 瘦腹

[韩] 李基成 / 著 王永杰 / 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

하루에 한 동작 뱃살 by Lee Kee Sung

Copyright © 2015 Lee Kee Sung

All rights reserved.

Original Korean edition published by Gilbut Publishing Co., Ltd. Seoul, Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition arranged with Gilbut Publishing Co., Ltd.

Through Eric Yang Agency

This title is published in China by China Machine Press with license from Gilbut Publishing Co., Ltd..

This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan.

Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Gilbut Publishing Co., Ltd.授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-1881号。

图书在版编目（CIP）数据

一天一个动作 7天轻松瘦腹 / (韩)李基成著；
王永杰译. — 北京：机械工业出版社，2016.8
ISBN 978-7-111-54602-3

I. ①—… II. ①李… ②王… III. ①减肥-健身运动
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第195503号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：陈道雨 封面设计：吕凤英

责任校对：王欣 责任印制：李洋

北京新华印刷有限公司印刷

2016年10月第1版·第1次印刷

170mm × 230mm · 7.5印张 · 123千字

标准书号：ISBN 978-7-111-54602-3

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

珍视读者的 每一秒钟！

无论世事如何匆忙，
写书都是一件急不得的事情。
我不愿意草草写出一本快餐书，
而是要奉上如同长久沉淀后的醇酒或
好酱般的精品书。

为了勤奋锻炼的读者们，
我将以赤诚之心写就每一部作品。
为了让您在阅完本书后遇见一个全新的自己，
我为您铺就了更好的路。

请感受我珍惜您的
每一秒钟的诚意。

我的工作帮助有着各种需求的女性打造她们的玲珑身姿。通过运动与饮食，我帮助她们甩去最少3公斤，最多40公斤的体重，从而重塑曼妙的身材。我从业超过10年，可以说职业生涯中几乎掌握了所有改善女性身材的案例。

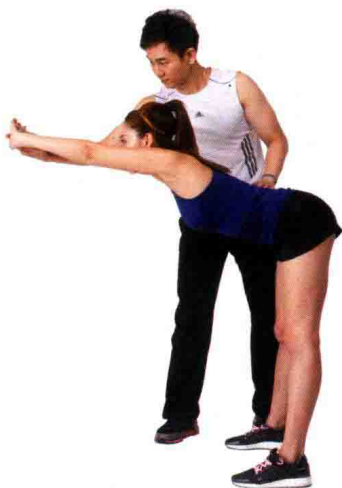
前来寻求帮助的女性有着各种不同的需求。她们中的一些人已经拥有了好身材，却期待可以更瘦；有些人则是因为严重肥胖使关节无法承受，需要大量减重。虽然每个人需求不同，但期望的结果都一样：打造出健康美丽的身体，赋予人生更高的价值。

我在与这么多女性相见，听取她们的苦恼，并为她们提供解决方案的过程中，发现了一个共同点——不论是苗条身材，还是严重肥胖的躯体，这些女性最想变瘦的部位，都是鼓鼓囊囊的腹部与腰的两侧。这些被称作肚腩的赘肉，是所有人都想最先去除的。

寒风袭来时，她们还可以用衣服遮盖不甚如意的身材；一旦夏季来临，开始健身，她们首先要对付的就是肚腩。减肥食品、减肥饮食法、各种各样的运动方法……我们周边充斥着太多商品与信息。如果要问我哪种产品效果最好，作为专家我只有一句话。

“适量吃，适量运动！”

这句简单的回答可以确保你一生都不必为肚腩苦恼，并且健康生活的唯一方法，对此我可以拍胸脯保证。书中的运动是每个人都可以在家中轻松完成的，而且动作简单，任何人都能坚持做下去。只要不是三天打鱼两天晒网，能坚持一周以上并有规律地反复几次，一定能甩掉肚腩并且不再反弹。不要再做那些对自己来说过于勉



强、有害身体的运动了。我期待诸位能合理地、持久地进行瘦身。

很多减肥的女性容易犯两个错误。一是勉强自己做高强度的运动，二是急剧缩减食量。前者会导致身体瞬间疲劳，体力丧失。后者则会造成身体倾向于暴饮暴食，这是出于存活的本能。这样就会减3公斤，胖4公斤，陷入不断反弹的恶性循环。

运动之后必须休息。没有适当的休息会带来伤痛，或者产生训练过度的症状。这样下去身体会渐渐产生无力感，陷入疲劳而难以恢复。

与运动适量一样，碳水化合物的摄入也非常重要。运动前后如果不摄入碳水化合物，运动或活动的燃料就会不足。如果这种现象反复发生，我们的身体就会投降，放弃继续运动。

如果想减去肚腩，从现在开始不要再勉强自己，不要再让自己饿到没有力气。按照书中要求，每天一个动作，规律运动，同时在日常生活中保持肌肉的紧张感。坚持一周，通过运动练出体力，慢慢地减少食量，保证身体不疲劳，让身体转换到活力十足的模式。不知不觉中，你会发现衣服变松了，腹部的轮廓清晰了。想拥有这种体验，就要按照书中的要求，一天不落地坚持运动。

我给别人做过不计其数的训练，并且目睹了无数瘦身成功与失败的案例。为了那些想与肚腩说再见的读者们，我把10年职业生涯中积累的丰富临床经验与成功案例全部写入了书中。请相信我，跟随我。

作者 李基成

腹部 减脂运动



前言 · 004

本书的使用方法 · 008

肚腩的三种类型 · 010

瘦肚腩为什么这么难 · 012

腹部甩肉，运动时最关键的几点 · 013

导致肚子长出赘肉的不良生活习惯 · 014

快速甩掉肚腩的良好生活习惯 · 015

加速减肚腩的饮食习惯 · 016

经历7天的运动体验并获得惊人成果的

测试者们说 · 018

练出蜂腰的3周训练计划 · 019

准备运动 · 020

初级

DAY1 仰卧抬腿 · 028

DAY2 平板支撑跳跃 · 030

DAY3 V字踢腿 · 032

DAY4 仰卧抬腿扭转 · 034

DAY5 屈膝收腹 · 036

DAY6 仰卧单车 · 038

DAY7 提臀平板支撑 · 040

高级

DAY1 动态支撑 · 042

DAY2 俯身登山 · 044

DAY3 V字两头起 · 046

DAY4 支撑两侧收腹跳 · 048

DAY5 仰卧触碰脚背 · 050

DAY6 平板支撑三部曲 · 052

DAY7 毛巾辅助腹部运动 · 054

腰部·背部 减脂运动



初级

- DAY1** 俯卧挺身提腰 • 060
- DAY2** 鸟式伸展 • 062
- DAY3** 坐姿拉弹力绳 • 064
- DAY4** 硬拉 • 066
- DAY5** 哑铃单臂划船 • 068
- DAY6** 驼背改善动作 • 070
- DAY7** 毛巾辅助背部运动 • 072

高级

- DAY1** 硬拉和划船 • 074
- DAY2** 平板支撑哑铃单臂划船 • 076
- DAY3** 超人姿势 • 078
- DAY4** 哑铃单腿硬拉 • 080
- DAY5** 俯卧T字伸展 • 082
- DAY6** 单腿哑铃单臂划船 • 084
- DAY7** 屈膝俯身哑铃外展 • 086

腰部两侧 赘肉减脂 运动



初级

- DAY1** 提膝扭转 • 092
- DAY2** 身体扭转 • 094
- DAY3** 小球辅助运动 • 096
- DAY4** 提膝身体扭转 • 098
- DAY5** 侧躺抬腿 • 100
- DAY6** 屈膝扭转身体 • 102
- DAY7** 侧躺提腰 • 104

高级

- DAY1** 侧卧V字起 • 106
- DAY2** 平板支撑提膝 • 108
- DAY3** 侧面平板支撑身体扭转 • 110
- DAY4** 仰卧两侧扭转 • 112
- DAY5** 侧面平板支撑抬腿 • 114
- DAY6** 枕头辅助骨盆扭转 • 116
- DAY7** 胳膊肘侧触膝盖 • 118

本书的使用方法

本书将腹部大致分为三个部位，各有不同的运动方法。根据自身想要瘦的部位和运动能力来选择初级训练或是高级训练，然后从Day1开始做起。运动没有什么大的要领，只需怀着一天一个动作，稳扎稳打的心态开始就好。如果目标是整个腹部，就针对腹部的不同部位，每个动作做三次即可。

本书的构造



- 1 运动阶段和部位**
点明此动作刺激到的部位与所述阶段。根据自身的体力与运动水平，从初级与高级中选择适合自己的锻炼计划。

- 2 运动的名称**
说明当日所做动作的名称。

- 3 运动次数与套数**
能对各部位产生运动效果的每日最低运动量。如果完成最低运动量后仍有余力，重复练习能提升运动效果。

4 动作描述

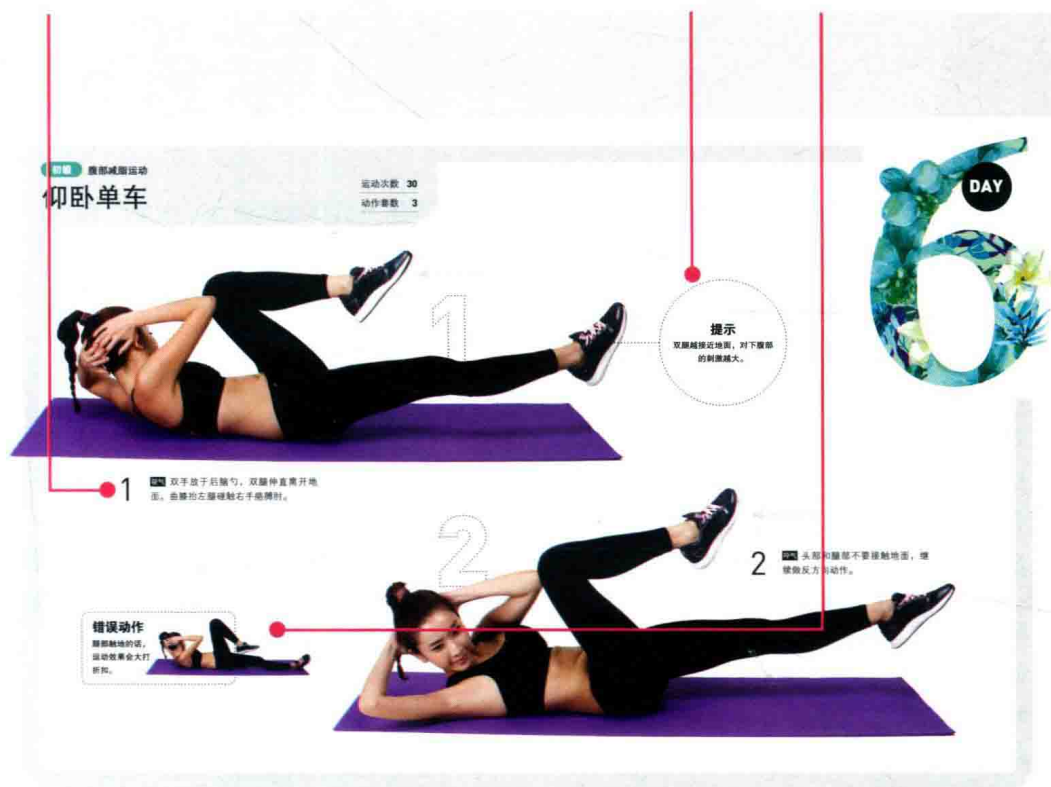
如同教练就在身边做一对一指导，此处对呼吸、姿势等动作要领给出贴心的解释。

5 POINT

对进行这一动作时一定要注意的地方加以详细说明。

6 NG

揭示这个动作中最常见的错误。请仔细阅读，提醒自己不要做出错误的姿势。



运动中请牢记以下几点

准备运动不可省略

准备运动可以防止受伤，提升该动作的运动效果。

运动中要高度集中！

运动时体会相关部位肌肉所受到的刺激是很重要的。

运动时呼吸很重要

请严格遵守书中标示出的吸气与呼气指示。

肚腩的 三种类型

1 | 上腹部凸出

上腹部凸出（上腹部赘肉较多）的人往往进食过快过多，经常暴饮暴食，饮食极不规律。

因为吃得太多，消化不畅，腹中产生气体或者经常有胀气的感觉。

这种情况下，应该注重减少内脏脂肪，而不是皮下脂肪；减少脂肪与碳水化合物的摄取量，开始规律饮食并坚持运动。

■ 推荐饮食

制订以蛋白质为主的饮食计划，增加富含纤维素的蔬菜和海藻类食物。水果最好在上午吃。

■ 饮食禁忌

尽量不要选择过咸、过辣的刺激性食物，避开油腻的、富含碳水化合物的食物，最好不要吸烟饮酒。

■ 推荐运动

进行轻松的跳绳、快走以及有氧运动比较好。像仰卧起坐之类的肌肉训练，最好等

练出一定体力后再尝试。

如果上腹部囤积了太多赘肉，就更要多进行规律的有氧运动。一般每天30分钟，每周5次，坚持3个月以上。

2 | 下腹部凸出

这是大部分女性会遇到的情况，通常会有便秘严重、身体活力不足等问题。

血液循环不畅，细胞极易发展为脂肪团。提高基础代谢的肌肉训练与有氧运动并行，可以有效降低体脂率，去除脂肪团。

■ 推荐饮食

三大营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪）均衡的饮食，并且每日三餐要规律。每一餐都要有富含纤维素的蔬菜与植物性蛋白质，这样既能带来饱腹感，又能降低热量的摄入。只有多吃像大麦这样富含纤维素的碳





水化合物，才能预防便秘。

■ 饮食禁忌

因为活动量较小，所以不要一次吃太多，而是要规律性地少食多餐。

■ 推荐运动

此类人更适合调动全身肌肉的游泳等有氧运动。但是比起走路这样的有氧运动，能刺激到肌肉的骑单车、爬楼梯等运动更有效果。

活动量较小的这一类人，为了维持基础的代谢率，有效地较少身体脂肪，更适合做一些调动肌肉的运动。再加上充足的蛋白质摄取量来维持肌肉量就更好了。

3 | 腰两侧有赘肉

因为经历生产，腰的两侧经常会有赘肉，所以也叫作产后肥胖型。怀孕期间活动量少，吃得相对较多，肚子和腰两侧的肉就囤积起来。产后这些肉依旧存在，而且很难

减掉。因为柔韧性变差，这个部位的肉更加难以活动到。因此，做一些拉伸以及肌肉训练会比较有效果。

■ 推荐饮食

这一类型的人因为食欲旺盛、饭量增大而导致赘肉产生，所以最好在饭前先吃一些容易带来饱腹感的蔬菜沙拉。

■ 饮食禁忌

最好不要出现饿肚子的情況。因为如果肚子饿了再吃饭，会导致暴饮暴食。

■ 推荐运动

先进行轻松的肌肉运动与腹肌练习，然后走路或骑车30分钟。想要减掉腰两侧的赘肉，一定要通过肌肉训练运动来提高基础代谢率。在不勉强自己的前提下做一些肌肉训练，接着做一些锻炼腹肌的运动，以维持腹部的弹性。这样才能有效地去除脂肪。

瘦肚腩 为什么 这么难

1 | 想瘦身就要有耐心

我们经常做的仰卧起坐等腹部运动，可以使潜藏在腹部的腹肌维持紧张感。又比如走路或骑自行车等有氧运动，可以燃烧身体脂肪，减少全身的脂肪。

通常，开始减肥后最先瘦的是脸部，然后是胸、胳膊与大腿，最后才是肚子。所以不是努力做几次腹部运动，就能和肚腩说再见。

腹部有大部分的人体器官，十分重要。为了保护这些器官，腹部总是最先囤积赘肉，当然，也是最后才会掉肉的部位。很多人开始减肥后，没能坚持到腹部开始掉肉就放弃了。所以，想要减掉腹部的赘肉，不仅需要决心，还需要耐心。

2 | 饿肚子，肚子也不会瘦

很多人为了瘦肚子，第一件事就是减少饭量。减肥后饭量骤减，只吃之前饭量的一半，甚至更少。这样的减肥方法只会给身

体带来伤害，最终会因为饿肚子而引发暴饮暴食的糟糕后果。肚腩不是你苦苦饿肚子就能减掉的。用能量来燃烧脂肪，然后适量饮食，确保不再囤积脂肪就好。如果勉强自己，越是忍着不吃，越是容易转为暴饮暴食。这样做还会减少肌肉，降低基础代谢率。所以，肚腩之所以难减，是因为没有做该做的事，却受了不必受的苦。动起来去燃烧脂肪，比等待脂肪自己消失要容易得多。

3 | 饮食不规律，会让瘦肚子更困难

饮食不规律，只会让减肥变得更难。为了减肥，总要忍到肚子饿了才吃东西，这会使肚子里充满气，甚至出现便秘。这样一来，腹部的肌肉与血液循环不畅，赘肉更难减去。维持规律的饮食习惯，不只是为了调节卡路里，也是保持大肠和血液循环通畅所必需的。只要有一个良好的饮食习惯，就能轻松减掉肚腩。