

[韩]崔诚祚 / 著

李欣 任焜煜 / 译

# Slimming & Fitness

4-Week Training Schedule to  
Lose Fat and Get in Shape

# 无器械 瘦身塑形

打造完美曲线的  
**4**周运动方案

你的身体，是一切美好的开始！  
每天20分钟，1周紧实身材、告别赘肉  
分部位健身，集中打造想要变美的部位  
专业推荐每周食谱，让瘦身塑形更高效

动作指导视频  
随文扫码即得



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位





[韩]崔诚祚 / 著  
李欣 任阔煜 / 译

# Slimming & Fitness

4-Week Training Schedule to  
Lose Fat and Get in Shape

## 无器械 瘦身塑形

打造完美曲线的  
**4**周运动方案

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

无器械瘦身塑形：打造完美曲线的4周运动方案 / [韩]  
崔诚祚著；李欣，任闳煜译. —北京：中国轻工业出版社，  
2017.1

ISBN 978-7-5184-1020-0

I. ①无… II. ①崔… ②李… ③任… III. ①女性 -  
减肥 - 健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第152866号

Original Title: 간고등어 코치 홈헬스 무작정 따라하기 - 여자 군살 빼기

Home Workout of Coach 'Salted Mackerel': Losing Unwanted Flab for Women (The Cakewalk Series)

Copyright © 2014 by CHOI SUNG JO

Originally published by GILBUT PUBLISHING CO.,LTD

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by China Light Industry Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with GILBUT PUBLISHING  
CO.,LTD through Agency Liang

责任编辑：王巧丽 舒秀明

责任终审：孟寿萱

封面设计：奇文云海

版式设计：锋尚设计

责任监印：张京华

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：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2017年1月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：15

字 数：46千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1020-0 定价：58.00元

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

140586S4X101ZYW



## 01 青花鱼教练让你的赘肉“嗖”地不见的4周运动方案

本书介绍了星期一·星期四、星期二·星期五、星期三·星期六，这样将一周分为3部分的按周运动方法，一共为期4周。4周运动方案由能增强健身效果的准备运动、提升身体协调力并帮助消耗热量的有氧运动、有助于塑形的全身运动以及能放松身体并赋予身体弹力的整理运动构成。本书不仅能让你瘦身塑形，还能让你体验打造靓丽肌肤和健康身体的系统健身训练。

## 02 根据不同情况，可自由选择的每天10分钟分阶段运动

无论是想要更快地消减脂肪，还是想要打造完美曲线，都可以根据自身情况选择每天10分钟1~4阶段运动。如果将本书介绍的4周运动全部做完并想提升一个阶段，可以继续反复进行！

## 03 不需要运动器械的徒手运动法

本书介绍了不需要任何器械，徒手即可在家进行的运动方法。不需要准备任何东西，无论什么时间都可以进行，减少了不必要的麻烦。

## 04 更高效的1~4周系统减肥食谱

本书设置了由专业营养师金恩美设计的食物搭配小贴士以及减肥食谱。一边按食谱饮食一边运动能够更快地消耗体内脂肪。

## 05 回顾一周的运动和生活习惯的每周减肥清单

完成每周运动后，会看到青花鱼教练的鼓励，还能对自己一周的运动成果进行评价。100分为满分，为自己打个分，仔细思考一下自己哪些地方值得称赞，哪些地方又需要反省！

## 06 集中打造想要塑造的部位！不同部位的家庭健身 Best3

结束4周的运动后，如果想要继续瘦身塑形，可以从第1周开始重新来过，也可以按照书后面介绍的“不同部位的家庭健身 Best3”来进行运动。可以选择胸部、背部、腰部、腹部、臀部、肩部、臂部、腿部等你想要塑造的部位进行重点运动。

根据自身情况选择相应的阶段吧！

- 第1阶段：刚开始运动或者体力较差
- 第2阶段：想快速减掉脂肪或者想要打造苗条身材
- 第3阶段：想要增强身体柔韧性或者提升运动能力
- 第4阶段：想要身材变得紧实



## 运动日期和运动目标

这里显示的是运动日期和运动目标。

## 热量消耗和对应运动部位

运动时消耗的热量 and 对应部位可以在这里找到。

## 对应阶段

这里显示 1~4 阶段运动中的某一阶段。

## 运动重点

这里有做动作时应该注意的重点。

## 亲民的小贴士

此处设有该运动的效果以及给运动新手准备的小贴士。

第1周 1st Week  
星期一·星期四  
1-4day  
提升心肺功能

消耗热量 301kcal  
使用器材 椅子, 垫子  
运动部位 下半身

心肺功能差者有运动时容易气喘, 并有胸闷和头晕, 可能是呼吸肌缺乏足够锻炼。为了预防因运动过多导致的肌肉酸痛, 不要憋气。

10分钟家庭健身  
第1阶段

准备运动 Step 1~4  
00:30

Step 1\* 双臂伸展呼吸  
30秒 放松胸部、腰部

Step 2 手肘推椅背  
40秒 放松颈部、臀部

Step 3 上半身转体  
30秒 放松腰部、肋部

1 臀部紧贴椅子未坐下, 腰背挺直, 双手放在膝盖上。  
2 缓慢伸展双臂, 保持5秒。  
3 缓慢回到原位, 重复4次。  
4 臀部紧贴椅子未坐下, 双臂弯曲, 手肘抵住椅背。  
5 用手肘支撑椅背, 展开肩部和胸部, 头部向后仰, 保持5秒。  
6 慢慢回到原位, 重复5次。  
7 坐在椅子上, 双腿最大限度地分开, 双手放在膝盖上。  
8 右手将右腿从里向外侧推, 同时上半身向左侧转体, 视线向后, 保持5秒。  
9 回到原位后换反方向进行, 该组动作重复2次。

point \* 呼吸的幅度都不要抬升, 要感受到胸部的提升感。  
point \* 双肩伸展可以放松颈部、背部, 肩部紧绷的肌肉, 充分的呼吸有助于促进血液循环。  
point \* 臀部挺直, 不要弯腰。

01:40

第1周 \* 打造让身体实现平衡的核心肌肉

## 较难的动作配有二维码

用手机扫描书上的二维码即可看到青花鱼教练的讲解视频。

## 青花鱼教练亲切详细的动作说明

此处是关于分解动作、呼吸、运动次数等的详细说明, 让你仿佛和青花鱼教练在一起运动。

## 运动名称、需要时间、运动部位

这里显示有运动名称、做该动作需要的大概时间以及运动时能够感受到刺激的部位。

## 分步运动动作序号

书中标有现在所做动作属于第几步的序号。

## 告知运动时间的钟表标志

书中用“钟表”来表示时间, 有助于提高运动效果。

## ✓ 请注意!

## □ 运动时

在10分钟的运动中, 不要中断, 连续运动效果最佳。刚开始接触运动时, 需要花费一定时间掌握动作, 最好在仔细阅读并了解动作后再进行。

## □ 运动部位

首先要记住分步动作涉及的运动部位, 然后一边感觉该部位肌肉的刺激一边集中锻炼。做动作时, 未涉及的部位如果感到过度受力则说明运动姿势是错误的。

## □ 呼吸

书中部分地方标有“呼气”“吸气”, 其他未标注的特定动作, 自由呼吸即可。

## □ 穿着

因为是在家里做运动, 不用太在意别人的眼光, 穿着舒适即可。如果想增强运动效果、让动作更自如, 可以穿着能够显露身材的衣服以及健身专用运动鞋。

## □ 器具

由于都是在家里进行的运动, 所以要好好利用家中的器具。在地板上进行的动作需要准备瑜伽垫, 也可以选用柔软的被子或者毯子。

## □ 不要纠结时间

虽说是每天10分钟运动, 但也不要为了10分钟运动而运动。与一定要运动10分钟相比, 认真做好每个动作更重要。

作者的话	5
本书简介	6
每天10分钟家庭健身运动十大基本守则	10
金恩美营养师为你准备的减肥指南	12
Step 1 了解热量平衡	
Step 2 了解我们身体的能量源：热量营养素	
Step 3 减肥营养管理	
Step 4 根据1日所需热量定制的食谱	
Step 5 将减肥速度提升2倍的营养管理习惯	
李京在中医师的四象体质运动法	22

## 第1周

# 1st. week

打造让身体实现平衡的核心肌肉

星期一·星期四：提升心肺功能	28
星期二·星期五：打造核心肌肉	44
星期三·星期六：强化骨盆肌肉	60
星期日：第1周减肥清单	76

## 第2周

# 2nd. week

减少体内脂肪

星期一·星期四：利用墙壁提升心肺功能	80
星期二·星期五：利用墙壁减掉小肚腩	96
星期三·星期六：体内脂肪暴风速减	110
星期日：第2周减肥清单	126







## 第3周

## 3rd. week

打造各部位曲线

星期一·星期四：活用丝袜减少体内脂肪	130
星期二·星期五：打造腰腹曲线	148
星期三·星期六：打造臂部·腿部曲线	162
星期日：第3周减肥清单	182

## 第4周

## 4th. week

全面提升运动能力

星期一·星期四：打造S形曲线	186
星期二·星期五：打造下半身曲线	202
星期三·星期六：紧实全身肌肉	216
星期日：第4周减肥清单	230

## 分部位家庭健身Best 3

232

丰盈的胸部线条  
柔滑的背部线条  
纤细的腰部线条  
性感的腹部线条  
富有弹性的臀部线条  
平衡的肩部线条  
清瘦的手臂线条  
炫目的腿部线条



[韩]崔诚祚 / 著  
李欣 任闵煜 / 译

# Slimming & Fitness

4-Week Training Schedule to  
Lose Fat and Get in Shape

## 无器械 瘦身塑形

打造完美曲线的  
**4**周运动方案



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

无器械瘦身塑形：打造完美曲线的4周运动方案 / [韩]  
崔诚祚著；李欣，任闳煜译. —北京：中国轻工业出版社，  
2017.1

ISBN 978-7-5184-1020-0

I. ①无… II. ①崔… ②李… ③任… III. ①女性 -  
减肥 - 健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第152866号

Original Title: 간고등어 코치 홈헬스 무작정 따라하기 - 여자 군살 빼기

Home Workout of Coach 'Salted Mackerel': Losing Unwanted Flab for Women (The Cakewalk Series)

Copyright © 2014 by CHOI SUNG JO

Originally published by GILBUT PUBLISHING CO.,LTD

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by China Light Industry Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with GILBUT PUBLISHING  
CO.,LTD through Agency Liang

责任编辑：王巧丽 舒秀明

责任终审：孟寿萱

封面设计：奇文云海

版式设计：锋尚设计

责任监印：张京华

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：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2017年1月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：15

字 数：46千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1020-0 定价：58.00元

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

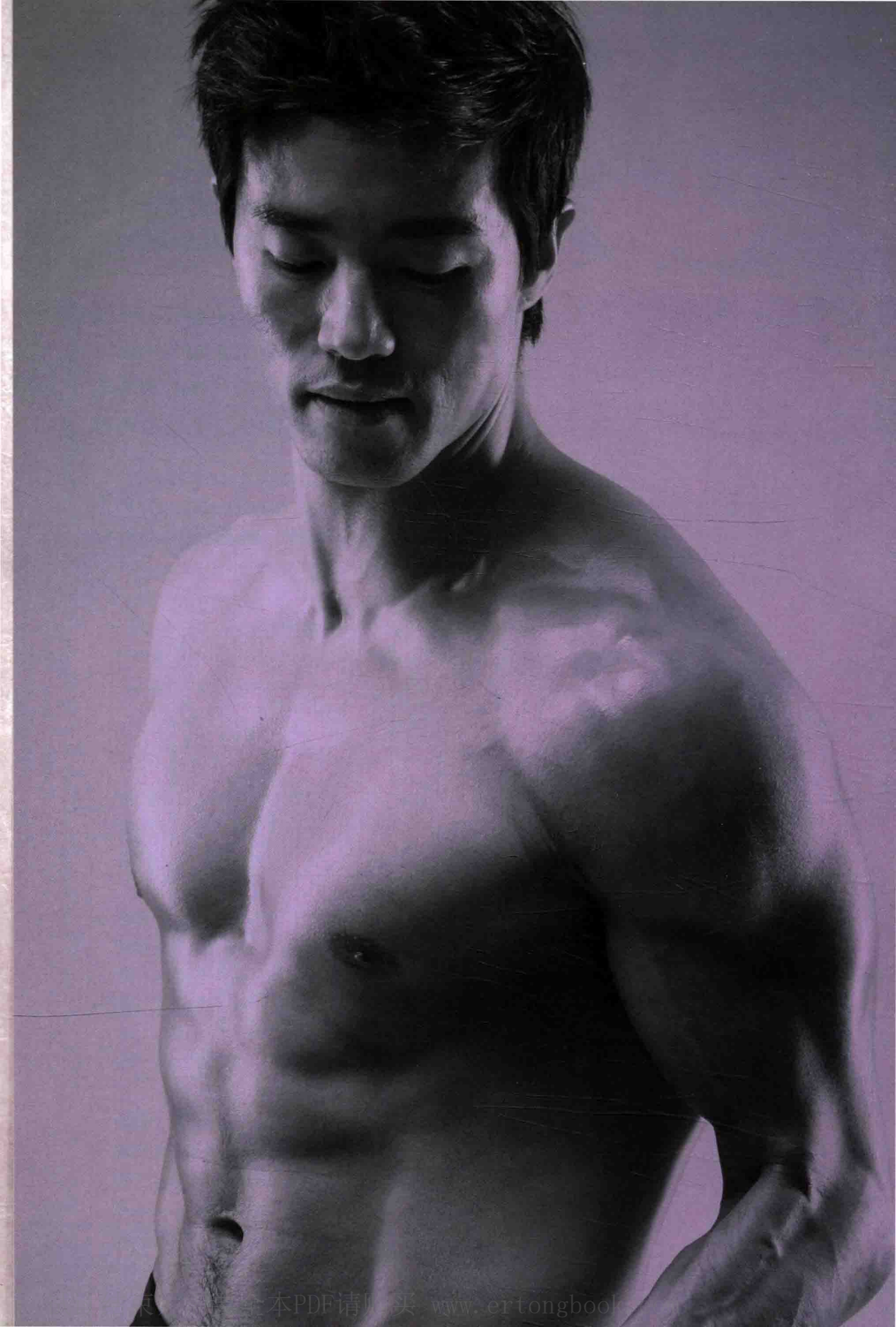
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140586S4X101ZYW

珍惜读者的每一秒钟  
无论时间多么紧，做一本书都不可能速成  
比起做“快餐”书，我们更愿意做一本  
如陈年老酒般入味的书

为了正在为生活奔波的每一个人  
我们竭尽全力地在做每一本书  
为了能在合上本书后遇到崭新的自己  
我们为您准备了更畅通的路

让我们  
在“珍惜读者的每一秒钟”的真诚中相遇吧





## 现在你需要通过这本书来做出改变了， 你一定能够实现大变身的！

大家好！我是“青花鱼教练”崔诚祚。非常感谢您选择了这本书，我相信这本书一定能够为您带来全新的体验。

关于健身这件事，无论是谁都期待如同魔术一般实现瞬间大变身，但是很多人在通往成功的道路中没有克服懒惰和诱惑，怀有失败的疑心和恐惧，从而对自己失去信心而中途放弃。为了避免半途而废，首先请相信这本书，不要怀疑，努力跟着做，一定能够看到效果。

本书介绍了每天 10 分钟，根据自身目前身材以及运动目标来选择的 1~4 阶段运动项目。为了能够达到 10 分钟运动效果，本书特别设置了为热身而准备的伸展运动、能够使全身得到锻炼的有氧运动、分部位集中运动、运用高强度·低强度运动法来实现体内脂肪消耗的运动以及由专业营养师提供的超级食谱。每个人的体力和运动能力是不同的，所以本书设置了强度不同的 1~4 阶段运动，可以根据自身条件选择相应的阶段。虽然时间很短暂，但是希望能够达到效果最大化，通过每天 10 分钟运动充分发挥你自身的潜能。

关于运动过程中的呼吸、用力等方法以及基本动作在书里都有详细说明，相信你一定能够轻松掌握。对于书中反复出现的同样动作，由于顺序变化也会产生不同的效果，所以不要厌烦不断的重复，一旦坚持下来，身材就能完美起来！

把家打造成健身房是我的目标之一。不是多么华丽，也没有多么完备，但却是属于自己的舒适空间，只要想运动，随时都可以运动。

未来的运动趋势就是“家庭健身”，因为在家可以安静地打造自己。说实话，作为健身教练，我当初减肥的时候就是在自己家的镜子前面。一个人做运动的时候能够集中精力，流汗的同时，不仅身材在变好，连意志也变得坚强。尤其本书所介绍的家庭健身运动不需要任何器械，最多也只需用到家中常见的用具。在按照本书运动的时候，1 小时也仿佛是 1 分钟一样，在不知不觉中度过。

当打开这本书的时候，如同登上了通往目的地的列车。别觉得有多复杂或者多艰难，轻松地跟着做，就好像跟着导航一样，就会很容易到达目的地。当然中间可能会走错路，也可能会出现想要放弃的情况，这时请相信我并跟着我做。

为了达到目标，现在要出发了，你所要做的选择是，不要停止，不要回头，向着目的地努力前行。在那里一定能够遇到“变身成功的自己”，让我们来做个约定吧！



2025년 1월 12일  
김성수

## 01 青花鱼教练让你的赘肉“嗖”地不见的4周运动方案

本书介绍了星期一·星期四、星期二·星期五、星期三·星期六，这样将一周分为3部分的按周运动方法，一共为期4周。4周运动方案由能增强健身效果的准备运动、提升身体协调力并帮助消耗热量的有氧运动、有助于塑形的全身运动以及能放松身体并赋予身体弹力的整理运动构成。本书不仅能让你瘦身塑形，还能让你体验打造靓丽肌肤和健康身体的系统健身训练。

## 02 根据不同情况，可自由选择的每天10分钟分阶段运动

无论是想要更快地消减脂肪，还是想要打造完美曲线，都可以根据自身情况选择每天10分钟1~4阶段运动。如果将本书介绍的4周运动全部做完并想提升一个阶段，可以继续反复进行！

## 03 不需要运动器械的徒手运动法

本书介绍了不需要任何器械，徒手即可在家进行的运动方法。不需要准备任何东西，无论什么时间都可以进行，减少了不必要的麻烦。

## 04 更高效的1~4周系统减肥食谱

本书设置了由专业营养师金恩美设计的食物搭配小贴士以及减肥食谱。一边按食谱饮食一边运动能够更快地消耗体内脂肪。

## 05 回顾一周的运动和生活习惯的每周减肥清单

完成每周运动后，会看到青花鱼教练的鼓励，还能对自己一周的运动成果进行评价。100分为满分，为自己打个分，仔细思考一下自己哪些地方值得称赞，哪些地方又需要反省！

## 06 集中打造想要塑造的部位！不同部位的家庭健身 Best3

结束4周的运动后，如果想要继续瘦身塑形，可以从第1周开始重新来过，也可以按照书后面介绍的“不同部位的家庭健身 Best3”来进行运动。可以选择胸部、背部、腰部、腹部、臀部、肩部、臂部、腿部等你想要塑造的部位进行重点运动。

根据自身情况选择相应的阶段吧！

- 第1阶段：刚开始运动或者体力较差
- 第2阶段：想快速减掉脂肪或者想要打造苗条身材
- 第3阶段：想要增强身体柔韧性或者提升运动能力
- 第4阶段：想要身材变得紧实



## 运动日期和运动目标

这里显示的是运动日期和运动目标。

## 热量消耗和对应运动部位

运动时消耗的热量 and 对应部位可以在这里找到。

## 对应阶段

这里显示 1~4 阶段运动中的某一阶段。

## 运动重点

这里有做动作时应该注意的重点。

## 亲民的小贴士

此处设有该运动的效果以及给运动新手准备的小贴士。

第1周 1st Week  
星期一·星期四  
1-4day  
提升心肺功能

消耗热量 301kcal  
使用器材 椅子, 垫子  
运动部位 下半身

心肺功能是指心脏和肺部输送血液, 并含有氧气到细胞, 并能将细胞产生的二氧化碳运回, 为了保持身体足够的氧气, 需保持呼吸, 不要憋气。

10分钟家庭健身  
第1阶段

准备运动 Step 1~4  
00:30

Step 1\* 双臂伸展呼吸  
30秒 放松胸部、腰部

Step 2 手肘推椅背  
40秒 放松颈部、臀部

Step 3 上半身转体  
30秒 放松腰部、肋部

1 臀部紧贴椅子未躺坐下, 腰背挺直, 双手放在膝盖上。  
2 缓慢伸展双臂, 保持5秒。  
3 缓慢回到原位, 重复4次。  
4 臀部紧贴椅子未躺坐下, 双臂弯曲, 手肘抵住椅背。  
5 用手肘支撑住椅背, 展开肩部和胸部, 头部向后仰, 保持5秒。  
6 缓慢回到原位, 重复5次。  
7 坐在椅子上, 双腿最大限度地分开, 双手放在膝盖上。  
8 右手将右腿从里向外侧推, 同时上半身向左侧转体, 视线向后, 保持5秒。  
9 回到原位后换反方向进行, 该组动作重复2次。

point \* 呼吸的幅度都不要增加, 要感受胸部的慢慢扩张。  
point \* 双肩伸展可以放松颈部、背部, 肩部紧绷的肌肉, 充分的呼吸有助于促进血液循环。  
point \* 臀部挺直, 不要弯腰。

01:40

第1周 打造让身体实现平衡的核心肌肉 29

## 较难的动作配有二维码

用手机扫描书上的二维码即可看到青花鱼教练的讲解视频。

## 青花鱼教练亲切详细的动作说明

此处是关于分解动作、呼吸、运动次数等的详细说明, 让你仿佛和青花鱼教练在一起运动。

## 运动名称、需要时间、运动部位

这里显示有运动名称、做该动作需要的大概时间以及运动时能够感受到刺激的部位。

## 分步运动动作序号

书中标有现在所做动作属于第几步的序号。

## 告知运动时间的钟表标志

书中用“钟表”来表示时间, 有助于提高运动效果。

## ✓ 请注意!

## □ 运动时

在10分钟的运动中, 不要中断, 连续运动效果最佳。刚开始接触运动时, 需要花费一定时间掌握动作, 最好在仔细阅读并了解动作后再进行。

## □ 运动部位

首先要记住分步动作涉及的运动部位, 然后一边感觉该部位肌肉的刺激一边集中锻炼。做动作时, 未涉及的部位如果感到过度受力则说明运动姿势是错误的。

## □ 呼吸

书中部分地方标有“呼气”“吸气”, 其他未标注的特定动作, 自由呼吸即可。

## □ 穿着

因为是在家里做运动, 不用太在意别人的眼光, 穿着舒适即可。如果想增强运动效果、让动作更自如, 可以穿着能够显露身材的衣服以及健身专用运动鞋。

## □ 器具

由于都是在家里进行的运动, 所以要好好利用家中的器具。在地板上进行的动作需要准备瑜伽垫, 也可以选用柔软的被子或者毯子。

## □ 不要纠结时间

虽说是每天10分钟运动, 但也不要为了10分钟运动而运动。与一定要运动10分钟相比, 认真做好每个动作更重要。



作者的话	5
本书简介	6
每天10分钟家庭健身运动十大基本守则	10
金恩美营养师为你准备的减肥指南	12
Step 1 了解热量平衡	
Step 2 了解我们身体的能量源：热量营养素	
Step 3 减肥营养管理	
Step 4 根据1日所需热量定制的食谱	
Step 5 将减肥速度提升2倍的营养管理习惯	
李京在中医师的四象体质运动法	22

## 第1周

# 1st. week

打造让身体实现平衡的核心肌肉

星期一·星期四：提升心肺功能	28
星期二·星期五：打造核心肌肉	44
星期三·星期六：强化骨盆肌肉	60
星期日：第1周减肥清单	76

## 第2周

# 2nd. week

减少体内脂肪

星期一·星期四：利用墙壁提升心肺功能	80
星期二·星期五：利用墙壁减掉小肚腩	96
星期三·星期六：体内脂肪暴风速减	110
星期日：第2周减肥清单	126





## 第3周

## 3rd. week

打造各部位曲线

星期一·星期四：活用丝袜减少体内脂肪	130
星期二·星期五：打造腰腹曲线	148
星期三·星期六：打造臂部·腿部曲线	162
星期日：第3周减肥清单	182

## 第4周

## 4th. week

全面提升运动能力

星期一·星期四：打造S形曲线	186
星期二·星期五：打造下半身曲线	202
星期三·星期六：紧实全身肌肉	216
星期日：第4周减肥清单	230

## 分部位家庭健身Best 3

232

丰盈的胸部线条  
柔滑的背部线条  
纤细的腰部线条  
性感的腹部线条  
富有弹性的臀部线条  
平衡的肩部线条  
清瘦的手臂线条  
炫目的腿部线条

# 每天 10 分钟家庭健身运动

## 十大基本守则

### 01 请准备一面全身镜

健身开始前，应该准备一面全身镜，以便运动时能够看到自己的身体，随时矫正动作，运动效果会更好。另外，通过镜子能观察自己身材的变化，有助于提升健身的动力。



### 02 旁边要放有矿泉水

运动时要经常饮水。无论是塑造身型还是减脂，补充水分都是必要的。但不要“咕嘟咕嘟”地喝水，因为运动时心跳加快，大量饮水会给心脏带来负担。在运动间隙适量润下喉咙即可。有些人为了追求短时间快速减肥而用桑拿发汗或节食节水，对健康有害。

### 03 请在晚饭后运动

家庭健身最合适的时间是晚饭后 30 分钟~1 个小时。运动结束后，可以食用 1 根香蕉、3 个鸡蛋清或者 1 个甘薯、1 杯牛奶，并最好在 1~2 小时后入睡。

### 05 不要屏住呼吸做运动

运动时养成正确的呼吸习惯很重要，只有给身体提供充足的氧气，才能够看到有氧运动（消耗体内脂肪，帮助身体恢复平衡的运动）的效果。那么，从现在开始不要屏住呼吸，跟随你的动作有节奏地呼吸吧！

### 04 运动时肩膀要放松

身体紧张或肩膀耸起时就会用到连接颈部与肩膀的斜方肌。很多人运动时会无意识地肩膀用力，导致运动后全身酸痛。

如果斜方肌经常用力将形成没有锁骨感的衣架型身材。运动时肩膀要放松，平时要多做伸展运动，有助于放松肩膀。按照本书的提示注意运动中身体的姿态。

