

品质生活

瘦身跆拳道 超速减肥

打造超动感
为热爱运动的你

禹智仁减肥操

3

【韩】禹智仁 著
李丹妮 译

【韩流减肥风】
韩国原版 DVD
60分钟 VIDEO
禹智仁教练亲自示范
享受在家一对一指导

中国纺织出版社

禹智仁减肥操 3

禹智仁的家庭减肥DVD

超速减肥瘦身 跆拳道

[韩] 禹智仁 著
李舟妮 译

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超速减肥瘦身跆拳道 / (韩) 禹智仁著; 李舟妮译. —北京:
中国纺织出版社, 2012.1

(禹智仁减肥操; 3)

ISBN 978-7-5064-7974-5

I. ①超… II. ①禹… ②李… III. ①健美操—基本常识

IV. ① G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 211877 号

이것이 태보다

Copyright © 2010 by Login Book & Woo Ji-in

All rights reserved.

Original Korean edition was published by Login Book

Simplified Chinese Translation Copyright© 〈2011〉 by Beijing RZBook Co. Transtation
Publishing.

Simplified Chinese translation rights arranged with Login Book through AnyCraft-HUBCorp.,
Seoul, Korea & M.J AGENCY

本书中文简体版经Login Book授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6264

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 韩婧 责任印制: 刘强 特约编辑: 冷寒风

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/12 印张: 10

字数: 64千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

跆拳道让我绽放光芒

作为一个有着十年经验、广受好评的健身教练，我一度认为自己掌握的健身训练法是最有效的，直到我遇见了跆拳道。仿佛命中注定般，一次偶然的机会，我接触到了当时风靡美国的跆拳道运动。轻快的背景音乐加上华丽的搏击动作，这项充满律动感和爆发力的运动顿时深深地吸引了我。跆拳道不仅能让人充分感受运动的激情，更能健美身姿，消除生活压力。也许正因如此，跆拳道对女性朋友而言更有着其他运动无法比拟的特殊魅力。

通过跆拳道训练，我发现全身各个部位的肌肉都变得更加强健，压力也消失得无影无踪。这种变化是之前任何一项运动不曾带给我的。亲身感受跆拳道魅力的我顿时充满自信，带着满腔热情与期待回到了韩国。

一想到自己要在韩国开创跆拳道运动的先河，以及自己学习跆拳道以来旁人难以想象的投入和付出，我就兴奋得睡不着觉。

其实，跆拳道首先带给我的不是快乐而是煎熬。事实上，那时候我也认为跆拳道不是一项有趣的运动。尽管我看到了它显著的减肥效果，并下定决心要把它加以推广，但由于理论知识不足，我仍然不知道如何让健身俱乐部的学员们看到它的安全性和趣味性。

自尊心和自信心都深受创伤的我决定重新开始练习基本功。因为我明白，如果我就此放弃跆拳道，那么之前的努力也将全部付之一炬。决心已定，我便翻出书柜中早已蒙尘

的基础解剖学和运动生理学等书，埋头苦读运动伤害的预防、应急处理、运动与营养等相关内容。同时，我还积极参加世界各地举行的国际健身大会，学习各种最先进的健身运动教授方法。

通过长时间的努力，我意识到要想成为一名成功的健身教练，就必须拥有一套独特的教授方法。之前，我只顾着尽快将跆拳道传播开来，却忘了打造属于自己的风格，一想到这里我不禁感到羞愧。我开始明白，如果一个教练无法用自身魅力感染学员，就根本无法让他们真正体会到运动项目的魅力所在。在那之后，我迎来了职业生涯的转机。

通过一次偶然的机会，我成为艺人曹慧莲的跆拳道教练，并幸运地获得了一起拍摄跆拳道教程的机会。曹慧莲满怀热情地投入跆拳道练习中，短期内就获得了立竿见影的减肥成效。我们的跆拳道教程也很快在市面上热卖起来。我也因此成为韩国跆拳道界最权威的人士，不少人称呼我为“跆拳道教练之王”、“跆拳道天后”。我终于迎来了健身事业的春天。

如今，我的“禹智仁减肥”贴吧会员已经多达1.1万。是跆拳道让我在历经十年酸甜苦辣之后终于踏上事业的顶峰，是跆拳道让我终于如愿以偿成为一名成功的健身教练，是跆拳道让我得以站上曾经遥不可及的世界舞台，并成为全球知名运动品牌的代言人。当我通过表演让全世界看到独具韩国风格的跆拳道时，观众发出的阵阵掌声和赞叹声至今都回荡在我耳边。



对于忙碌的现代人而言，跆拳道实在是一项最适合不过的运动了。它轻快动听的背景音乐、各种快速有趣的攻击防御动作无不让人兴奋。一个成年人练习30分钟跆拳道所消耗的热量多达300~400卡（1卡=4.184焦耳），而无氧与有氧相结合的运动方式又使跆拳道比一般的有氧运动强度更大、刺激脂肪燃烧的效果更强。除此之外，跆拳道还能充分缓解精神压力，甚至让人的皮肤变得光滑而富有弹性，实在是一项一举多得的实惠型运动。

本次出版的《超速减肥瘦身跆拳道》一书，我比以往自己任何一本书都倾注了更多的热情和努力，每个动作都有Ready（准备）、Action（动作）、Effect（效果）、Point（要点）的详细解读。这也是我获得硕士学位之后首次发表的作品，我非常期待大众能够通过此书再次感受到跆拳道的魅力。跆拳道是一项值得你投资时间和精力来练习的运动，只要你到健身房亲自感受一次，你就一定会爱上它。跆拳道既是一项安全有效的持续性有氧运动，又是一项增强速度和爆发力的无氧运动，两种模式的融合决定了它必能成为一项广受欢迎、长盛不衰的运动项目。尤其对于那些期待在短时间内减肥的朋友而言，跆拳道一定是他们的最佳选择。

最后，希望所有的朋友都能像我一样，通过练习跆拳道变得更加光彩夺目，活力四射。

作者 禹智仁

/ Part 1 /

认识跆拳道

跆拳道如何快速瘦身 / 12

跆拳道为何能达到迅速减肥的效果 / 12

跆拳道是一项一举多得的运动 / 14

跆拳道运动的注意事项/16

跆拳道的基本姿势 / 16

跆拳道的基本动作原则 / 20

怎样才能尽情享受跆拳道 / 24

跆拳道减肥中必须注意的饮食原则 / 26



/ Part 2 /

跆拳道简易训练，让你瘦得异常明显



上肢基本动作/32

- 1 刺拳 / 34
- 2 交叉攻击 / 36
- 3 罐身钩 / 38
- 4 高空剪 / 40

5 推掌 / 42

6 肘打 / 44

7 速度球 / 46

为初学者准备的上肢基本动作练习 / 48



下肢基本动作/50

1 膝踢 / 52

2 前踢 / 54

3 侧踢 / 56

4 扇形踢 / 58

5 后踢 / 60

为初学者准备的下肢基本动作练习 / 62



/ Part 3 /

跆拳道升级训练，让减肥效果立竿见影



跆搏的肌肉调节/66

1 侧卧侧踢 / 68

2 俯卧后踢 / 70

3 坐在地上交叉攻击 / 72



跆拳道对抗练习/74

- 1 一手交握旋转攻击 / 76
- 2 迎面站立手掌攻击 / 77
- 3 背部紧贴屈膝再起立 / 78
- 4 按住对方背部做小臂运动 / 80
- 5 全身伸展 / 82



/ Part 4 /

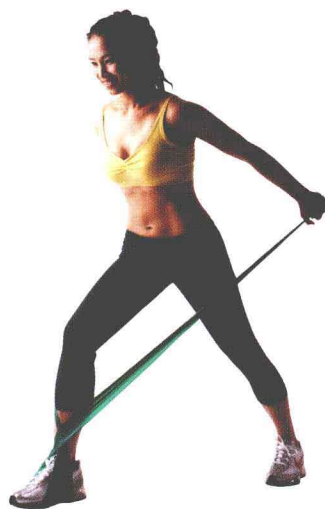
跆拳道伸展训练，让身体曲线更加完美

- 1 单脚站立找重心 / 86
- 2 一脚向后送出，腿部伸展 / 87
- 3 两手手指交叉向前推出 / 88
- 4 两手手指交叉向后推出 / 89
- 5 上肢倾斜做侧身伸展 / 90
- 6 手臂向后弯曲，做手臂和肋骨伸展 / 91
- 7 手臂向后推至头部 / 92
- 8 双手交叉置于背后，做扩胸运动 / 93
- 9 双手交叉置于胸前，伸展背部 / 94
- 10 膝盖弯曲，抓住脚做抬腿运动 / 95

/ Part 5 /

肌肉强化训练，让跆拳道动作更加有力

- 1 双手抓住绷带，伸展手臂 / 100
- 2 坐下再起立，双臂交叉 / 102
- 3 踩住绷带站立，肩膀向侧面打开 / 104
- 4 踩住绷带站立，手肘呈直角转动肩膀 / 106
- 5 单脚踩住绷带，双臂向前弯曲展开 / 108
- 6 单脚踩住绷带，双臂向后伸展弯曲 / 110
- 7 绷带在背后，伸展手肘 / 112
- 8 绷带向背后拉拽再放下 / 114
- 9 双臂伸展上体提拉 / 116
- 10 双臂弯曲上肢拉拽 / 118







/ Part 1 / 认识跆拳道

跆拳道是一项以跆拳道、泰式拳击以及空手道的基本动作为基础创造出的新兴运动项目，它集有氧运动与无氧运动的优点于一身，是目前广受推崇的一种速效减肥方式。跆拳道中既包含充满力量的基本动作，又融合了律动感十足的舞蹈动作，让你在享受运动愉悦的同时拥有健美苗条的身姿。为了更好地享受跆拳道带给我们的无限乐趣，在正式学习之前，我们需要熟悉一些关于跆拳道的基本知识及其减肥原理。



跆拳道如何快速瘦身

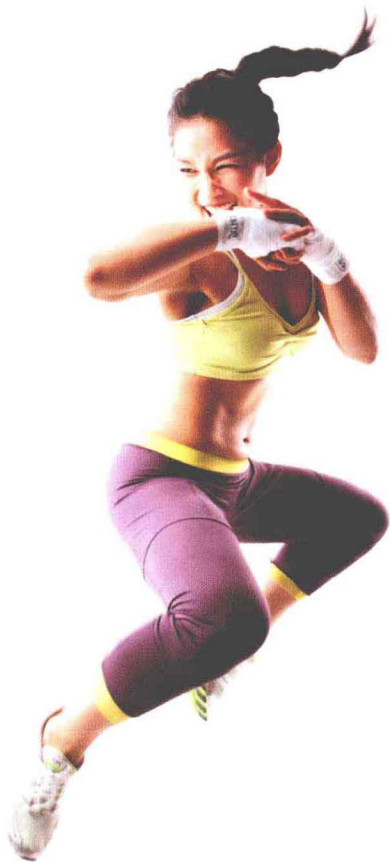
跆拳道为何能达到迅速减肥的效果

· 什么是跆拳道

跆拳道是一种时尚减肥运动。它最大的特点莫过于在瘦身基本动作的基础上融入了跆拳道、泰拳、空手道等项目中力量感十足的攻防动作。在练习跆拳道的过程中，你还能听到美妙悦耳的背景音乐，这会令你感受到运动的无限美好。现在，随着跆拳道人气一路高涨，越来越多的人已经加入到学习跆拳道的行列中。

跆拳道的特别之处还在于，它一方面充分吸收了有氧运动锻炼心肺功能的优点，另一方面又汲取了无氧运动锻炼肌肉耐力的长处，是一种高效复合式运动。正因如此，它具备其他任何运动项目都无法比拟的超强减肥效果，自然而然受到了大众的热烈追捧。

除了上述优点之外，跆拳道还能提高人体平衡感和肢体协调能力，对提高意志力和注意力、增加肺活量也有很大帮助。



· 有氧与无氧相结合的速度减肥法

有氧运动通过调整呼吸来为身体提供大量氧气，对提高心肺功能和增强体能有显著的效果，还能燃烧脂肪。无氧运动则能锻炼肌肉力量，增强机体弹性，同时还能提高基础代谢量，逐渐将人的体质转变为不易肥胖型。

跆拳道汲取了这两种运动的长处，所以练习跆拳道能让你同时拥有健康美和力量美。

跆拳道能够在短时间内消耗大量能量，因此也是一种高效简便的运动方式。平时完全不做运动或是突然需要减轻体重的人只要练习跆拳道，就能获得立竿见影的减肥效果。正因如此，跆拳道一直是人们最钟爱的运动。

跆拳道就是这样一种能够有效减少体内脂肪和皮下脂肪的运动，它能让你迅速拥有梦寐以求的健美身姿。





跆拳道是一项一举多得的运动

对于忙碌的现代人而言，要想在一周内挤出3次以上的时间来运动绝非易事。因此，大多数人都希望选择一项既能在短期内看到明显运动效果，又能尽情享受运动快感的项目。而跆拳道恰好就是这样一种集减肥、减压、享受快乐于一体的运动，练习跆拳道可谓一举多得。

· 强化肌肉力量，增强爆发力和敏捷性

普通的有氧运动一般肌肉使用率低，而跆拳道则恰恰相反。跆拳道中有许多动作都能迅速而有效地锻炼肌肉，对强化肌肉力量有显著效果。

随着肌肉力量增强，爆发力和敏捷性也会大大增加，人的应急逃脱能力和体能也会随之提高。如果在学习跆拳道的过程中同时进行一些肌肉力量训练，你的动作就会更具力量，运动效果也会倍增。



• 让压力不翼而飞的快乐运动

在学习跆拳道过程中，你既能体验充满力量的动作，又能享受轻快美妙的音乐。因此，它不仅能让你拥有玲珑有致的魔鬼身材，还能让你生活与工作上的沉重压力不翼而飞。

此外，学习跆拳道还能让你在不知不觉间掌握一些跆拳道和泰拳等项目的基本动作，在减肥之余练就一套防身术。

这就是跆拳道，一项让你同时拥有健康、美丽与安全感的独特运动。

• 跆搏的功效

1. 增强心肺功能。
2. 增强肌肉力量。
3. 增强身体耐力。
4. 消耗体内脂肪，减少胆固醇。
5. 在短时间内塑身美体。
6. 缓解精神压力，让人充满活力。





跆拳道运动的注意事项

跆拳道的基本姿势

跆拳道需要保持身体平衡，同时做出充满冲击力的手臂和腿部动作，对人体爆发力有很高要求。因此，在起步阶段，掌握正确的姿势显得尤为重要。正确的姿势能够让身体自然而然地获得稳定性和平衡感，使动作更加柔韧有力。认真练习基本动作和基本姿势其实也是一种有效的锻炼。

· 跆拳道的标准姿势

1. 头顶部位完全呈竖直状态端正抬起，保持头部和颈部在一条直线上。从双臂到双手，感觉力量自下而上传输。
2. 肩部放松，身体重心自然下沉。
3. 保持击球姿势，高高地挺起胸部，双臂稍微抬高伸展。
4. 两边肩膀拱起，直至背后肩胛骨之间有紧绷的感觉，做出攻击动作，并自由地呼吸。
5. 初学者如果过度伸展手臂，容易损伤肘关节部位，所以要在做拉伸运动时集中注意力，在完全伸展开手臂之后要及时回到防御姿势。
6. 利用腰部力量，让上半身和下半身协调运动。
7. 保持背部和脊柱呈笔直状态，收紧腹部，让尾椎骨和臀部稍微向内倾斜。