

品质生活

快速甩掉 肚皮肉

不再忍受节食痛苦，
快速消除烦人**肥肚腩**

禹智仁减肥操

2



〔韩〕禹智仁 著
许铃莹 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

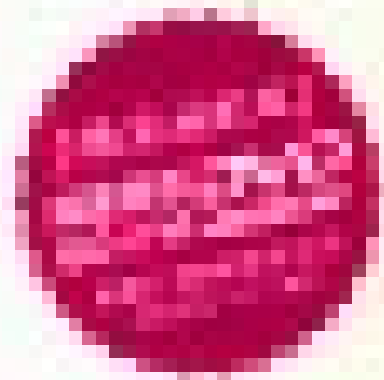


中国纺织出版社



快速甩掉 肚皮肉

快速甩掉肚皮肉



禹智仁减肥操 2



禹智仁的家庭减肥DVD

快速甩掉 肚皮肉

[韩] 禹智仁 著
许铃莹 译

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

快速甩掉肚皮肉 / (韩)禹智仁著; 许铃莹译. —北京:
中国纺织出版社, 2012.1

(禹智仁减肥操; 2)

ISBN 978-7-5064-7963-9

I. ①快… II. ①禹… ②许… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 217392 号

굿바이 뱃살

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: 01-2011-6265

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: 60千字 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

和腹部赘肉说再见

“我的腰围突然增加，以前买的衣服一件都穿不了了！”

“不知道是不是因为年龄大了，身材不再和以前一样了，而且最近肚子上还长了赘肉。”

.....

女性朋友们大多都在吐露着相同的苦恼。在裤子不合身的一瞬间，才发现再不运动就要出大事了。事实上，腹部赘肉不但妨碍优美腰部曲线的形成，还对健康不利。腹部赘肉的突然增加最容易成为破坏身体平衡的凶手，所以只有尽快消灭腹部赘肉，保持身体的平衡，才能长期预防身材变形和疾病。但是，腹部是一个很特别的部位，腹部赘肉不是单靠减少体重就能减下来的。

正因为如此，所有的减肥法在减腹部赘肉这一方面都下了工夫，也有很多女性朋友在肚子上裹保鲜膜，或是穿上紧身衣，还有不少中年女性去桑拿房进行汗蒸，在流汗时拍打腹部赘肉，把腹部赘肉掐得一块青、一块紫的。但是，她们很快就发现，这些方法根本就不管用或收效甚微。

本书就是专门为想甩掉腹部赘肉的女士而设计的一本健身教程，该课程以核心舞蹈为主要内容，并辅以肌肉训练。书中配有光盘，让你在自己家里也可以开心地进行运动。打开DVD，跟着里面的音乐一起运动，这样就能减掉腹部上的赘肉，还有什么比这更让人开心的吗？

此外，对许多女性来说，核心舞蹈对因糖类摄取而产生的腹部肥胖有明显的减肥功效。我作为健身家，当然有把这样有效的运动向大众普及的使命感，因此我才写了这本书，事实上，在我写书的过程中，我自己也享受到了一种极大的快乐。

同时，许多女性犯的错在于进行腹部运动时完全没有用到腹肌，而本书这些运动都是利用身体的平衡感或是肌肉的抗逆性进行的，且本书每个动作都有Ready（准备）、Let's Dance（跳起来）、Action（动作）、Effect（效果）、Point（要点）的详细解读，因此在运动中自然可以学会腹部肌肉的使用方法。那就不会有这些担心了。

真心希望所有女性都能早日与讨厌的腹部赘肉说再见。

作者 禹智仁

/ Part 1 /

从现在起，告别小肚腩

腰围的增加与寿命成反比 / 10

了解腹部赘肉 / 12

你的腹部赘肉属于哪种类型 / 14

了解自己的身体 / 16

测量身材的两种方法 / 18

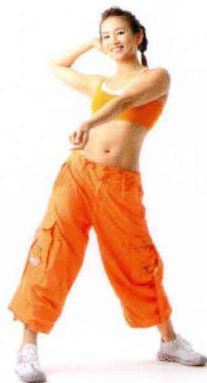
饥饿减肥易形成易胖体质 / 20

养成良好的生活习惯 / 22

快速消减腹部赘肉的有氧运动 / 24

轻松减掉腹部赘肉的特殊运动 / 26

快乐享受腹部减肥的几个必备物 / 30



/ Part 2 /

消脂舞蹈

——集中燃烧脂肪，甩掉腹部赘肉

热身，用肩膀寻找节奏 / 36

燃脂舞蹈1

- 1-1 踏着节奏扩胸 / 38
- 1-2 双手背后，回转上身 / 39
- 1-3 收紧臀部交叉跳动 / 40

燃脂舞蹈2

- 2-1 抬膝扩展双肋 / 42
- 2-2 单脚前后点地 / 44
- 2-3 胯部左右摇摆 / 46

燃脂舞蹈3

- 3-1 击鼓式胯部运动 / 48
- 3-2 手臂带动扩胸运动 / 50
- 3-3 用胯部画大圆 / 52

燃脂舞蹈4

- 4-1 肩膀前后摇摆 / 54
- 4-2 单脚内踢并击掌 / 56
- 4-3 举起双手，身体画圆 / 58

燃脂舞蹈5

- 5-1 拉伸侧腰 / 60
- 5-2 原地踏步，扭转侧腰 / 62
- 5-3 举起双手，运动胯部两侧 / 64
- 5-4 收尾动作 / 66



/ Part 3 /

肌肉训练——塑造性感肌肉，打造完美腹形

上半身肌肉训练

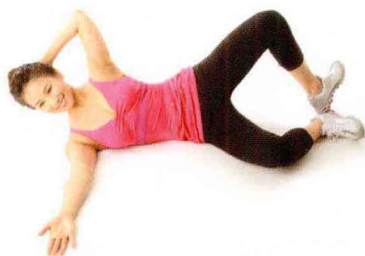
- 1 侧卧，收紧侧腰 / 72
- 2 仰卧，抬高上身，收紧腹部 / 74
- 3 俯卧，抬高上身，伸展背部 / 76

下半身肌肉训练

- 1 弯曲双膝，臀部上下运动 / 78
- 2 双腿向上伸展，臀部上下运动 / 80
- 3 仰卧，抬高上身，伸直膝盖 / 82
- 4 仰卧，抬高上身，膝盖弯成直角 / 84

全身肌肉训练

- 1 保持直板俯卧姿势 / 86
- 2 俯卧成山形，舒展全身 / 87



/ Part 4 /

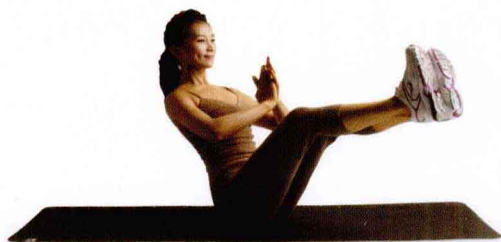
强化训练——将瘦腰进行到底

中心肌肉锻炼运动的初步训练

- 1 平躺，收紧胯部 / 94
- 2 侧卧，双膝贴地，抬高胯部 / 95
- 3 俯卧，抬起上身 / 96
- 4 猫式俯卧，单手离地 / 98
- 5 猫式俯卧，双膝离地 / 100
- 6 站立抬膝，稳住重心 / 102

中心肌肉锻炼运动的加强训练

- 1 双腿交替抬起，运动腹部 / 108
- 2 侧卧，运动侧腰 / 110
- 3 俯卧，四肢呈对角线抬起 / 112
- 4 猫式俯卧，四肢呈对角线抬起并坚持 / 114
- 5 侧卧，伸直双腿，稳住重心 / 116
- 6 V式坐立，保持平衡 / 118







/ Part 1 /

从现在起，告别小肚腩

核心舞蹈是一种中低强度的颇具代表性的有氧运动，
它无须耗费太大力气，

只要坚持跳就能减掉腹部上的赘肉。

这种舞蹈能够有效牵引与腹部赘肉相关联的肌肉，
其动作对分解体内脂肪和促进肌肉的生成有很大作用。

只要你每天坚持跳3次，

每次10~20分钟，

就能减掉腹部的赘肉以及身上多余的脂肪，

形成不易发胖的体质。



腰围的增加与寿命成反比

日常生活中不难发现，许多人会为了减肥去医院找医生开药。因为一旦形成肥胖身材，光靠运动或是生活习惯的改善、饮食结构的改变很难再减下来，因此那些想靠自己努力来减肥的人最终只能求助于医院。

事实上，许多医生认为，肥胖是一种需要进行系统治疗的严重疾病，仅靠药物来解决肥胖问题还是不够的。要想成功减肥并且不再反弹，就要有改变整个生活状况的强大决心。而当务之急则是要清楚认识到，随着体重的日益增加，腰围一天天增大，健康会越来越受到威胁，女性的线条美也会逐渐地消失。

• 腰围越粗寿命越短

腰围的增加是肥胖的一个信号。一旦变胖最先能看出来的便是腰和肚子上的赘肉——胖了之后，以肚脐为中心，上腹部和下腹部都会变得越来越浑圆，侧腰和臀部上方的线条也会变得不再纤细。特别要说明的是，女性的腹部肥胖和男性不同，男性只有肚子变胖，而女性还会伴随有臀部的肥胖，因而问题更加严重。

腰上的赘肉不仅和腹部脂肪有关，还与一些成人病和心血管疾病的发病率有一定关联。通常来说，腰围的增加常伴随着内脏脂肪的增加，因此，如对其置之不理，就会增加高脂血症、动脉硬化、

心肌梗死等疾病的发病率。这也就证明了腰围越粗寿命越短的论断。现如今肥胖已成为一种需要积极治疗的疾病，而腰围的增加更应该被看成是一种对健康的致命威胁。

• 关注体重，更关注腰围的增加

肚子上的赘肉一旦形成便很难再减下去。因此，若是平时的运动量不足或是因职业需要而长期坐着，就更应该对腹部的赘肉有所关注。

腰围和臀围的比例保持在0.8时，健康状况最好，线条也最纤美。以前，腰围和臀围被视为衡量健康的指标之一，最近，其重要性尤为人们所关注。

要想追求真正的好身材和健康，在关注“体重增加了多少”之前，更应先关心一下“腰围粗了多少”。





了解腹部赘肉

在减腹部赘肉前，很重要的一点是要先搞清楚自己的腹部肥胖是由皮下脂肪还是由内脏脂肪引起的。因为脂肪堆积部位的不同，解决方法也不同。若引起腹部肥胖是皮下脂肪，则用拇指和食指深深掐起这些肉便能测出皮肤的厚度，而若是内脏脂肪，则要通过电脑断面扫描才能进行确认。

腹部脂肪从某种程度上讲可以保护腹部器官，但凡事过犹不及，过量的脂肪会导致许多疾病。腹部赘肉的增加会使人的整体体形变大，成为苹果体型，这比臀部和大腿的肥胖更危险。

• 形成腹部赘肉的4个直接原因

运动不足 人们很难对腹部肌肉单独做运动，而由于运动量不足，此处的肌肉便会渐渐弱化，这成为腹部肥胖的原因。所以长时间坐着的上班族极易成为腹部肥胖的高发人群。

不良的饮食习惯 过度食用高脂肪含量的食物及过度摄取糖分都会造成体内废物的积聚，降低内脏的活动及代谢，导致内脏间的脂肪堆积。

压力 压力过大时，人体分泌出的皮质醇等激素极易催生腹部脂肪。因此，越是对压力敏感的人越容易形成腹部肥胖。

要想去除腹部赘肉，首先要解决作为万病之根源的压力问题。

特别是慢性压力还有增进食欲的作用，因此更是肥胖的一大致命天敌。由于女性对压力更为敏感，因此皮质醇更易造成女性的腹部肥胖。

在压力刺激食欲增加的过程中，一种叫做皮质醇的激素在发生作用。皮质醇能增进食欲，让人对巧克力等高热量食物产生欲望。最终，人们用食物缓解了压力，却又造成了腹部肥胖，如此形成恶性循环。愉快的运动不仅能让人出汗，消耗热量，还有助于人们缓解精神压力。因此，核心舞蹈可谓是最好的腹部运动方法。

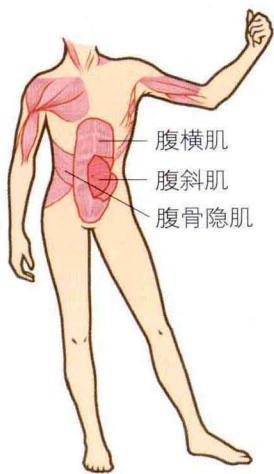
饮酒和吸烟 烟酒也是造成腹部肥胖的罪魁祸首之一。尤其是晚上喝酒时的伴有的下酒菜更是肥胖之大敌。



了解腹部肌肉可提高运动的针对性

腹肌运动首先要从消除腹部脂肪开始。腹部脂肪消除后，腹部的每一块肌肉都会被充分调动。反复的腹肌运动就会不知不觉地塑造出完美的X形线条。

在进行腹肌运动时，动作可以更有针对性一些。侧腹部和上腹部的肌肉可以练就扁平的小腹和纤细的腰肢，在运动时牢记这一点，关注运动中受到刺激较大的部分，有助于提高动作的准确性。



——**腹横肌**：使下腹部平坦、腰部舒适的肌肉。

——**腹斜肌**：可塑造紧实的腹肌和纤细的腰肢，是身体左右转动时所必需的肌肉。

——**腹骨隐肌**：该肌肉可塑造出男性喜爱的性感肌肉。腹骨隐肌发达的话，即使年龄很大，腰部也会很结实。



你的腹部赘肉属于哪种类型

腹部赘肉的类型随着饮食习惯和饮食特征的不同也有所区别。请仔细观察自己的饮食习惯和特征，看看自己是否属于易肥胖人群，由此确定自己应该注意些什么。

· 易形成腹部肥胖的饮食特征和习惯



饮食特征检测

喜欢软的食物。

常喝茶或果汁。

喜欢酸酸甜甜的味道。

喜欢橘子或橙子。

每天至少吃一种酸的食物，比如酸菜。



饮食习惯检测

吃得很快。

喜欢吃夜宵。

喜欢吃油炸食物。

喜欢吃麦当劳、肯德基等快餐。

每天喝3杯以上的咖啡。

喜欢吃咸、辣等刺激性的食物。

喜欢吃比较烫的食物。

· 各肥胖类型腹部赘肉的注意事项



上腹部肥胖型

这一类型多为身体粗壮、腰部无曲线。常常暴饮暴食的人大部分都会因胃部的一张一弛而造成上下腹部的同时肥胖。由于这一类型的人肠胃多不太好，新陈代谢功能减慢，极易造成肥胖，因此要小心因心脏脂肪而引发的成人病。

这类人减腹部赘肉最重要的方法是要减少热量的摄入，并坚持做有氧运动。步行或是轻微的竞走、骑自行车等运动是比较适宜的运动。



下腹部肥胖型

这种体型易在下腹部堆积脂肪。这是由于糖类转为中性脂肪，并堆积在下腹部造成的。这类人多喜欢吃面包或是含糖多的食物，并常常便秘。

这一类型在运动量少的女性中十分常见，因此想要减去此类型人的腹部赘肉，增加运动量是最重要的。最好养成短途步行或爬楼梯的习惯。