

品质生活

一动就瘦的 伸展减肥操

禹智仁减肥操

1

【韩】禹智仁 著
武传海 曹婷 译

不用大量出汗，
在家就能做的减肥操

【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



一动就瘦的 伸展减肥操

没有伸展运动，就没有减肥！



有效、安全、省钱的减肥方法！

减肥不再是“心病”；迷你裙不再是“梦想”！

终结肥胖的最后一本减肥书，值得拥有！



• 塑造易瘦体质

你是不是有过这样的经历？好不容易节食瘦掉5斤，正常饮食几天后又长回3斤，究其原因就是可怕的肥胖体质惹的祸。伸展减肥操除了能使肌肉变得柔软有弹性之外，最重要的是能塑造易瘦体质，这样即便不再拼命节食、运动，依旧可以拥有梦寐以求的傲人身姿！

• 消除皮下脂肪 拥有美丽肌肤

你是否也在这样减肥：一天工作下来筋疲力尽还要咬牙去健身房锻炼？大汗淋漓的器材健身让你苦不堪言？减肥成功了，皮肤却变得暗黄、无光泽？

事实上，你在家、在床上就能让你的皮下脂肪迅速燃烧，这种运动就是伸展减肥操，它的魅力在于不需要大量出汗、动一动就能让皮下脂肪远离你，而且还会让你的皮肤变得光泽有弹性，瘦身的同时也省掉了美容的消费，一举两得！



上架建议：生活·减肥

ISBN 978-7-5064-7882-3



9 787506 478823 >

定价：28.00元（附赠DVD光盘一张）

新浪文化 读书

搜狐读书

网易读书

当当网

读书

腾讯读书

大力推荐

日知图书

特别
推荐

BooksChina.com
中国图书网

禹智仁减肥操 1



禹智仁的家庭减肥DVD

一动就瘦的 伸展减肥操

[韩] 禹智仁 著
武传海 曹婷 译



YZLI0890154267

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一动就瘦的伸展减肥操 / 禹智仁著 ; 武传海, 曹婷

译. —北京 : 中国纺织出版社, 2012.1

(禹智仁减肥操 ; 1)

ISBN 978-7-5064-7882-3

I. ①一… II. ①禹…②武… III. ①减肥—保健操

IV. ① G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 192928 号

스트레칭 다이어트

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: 01-2011-6263

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 安茂华 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: 55千字 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

减肥和所有运动最亲密的伙伴——伸展操

伸展操本身就是一种集合了大量优点的运动。与其他运动项目相比，伸展操可以在家里独自安静地练习，故而几乎没有心理上的负担。即使时间紧张或体力不足，也可以根据自己的时间与运动能力适当调整运动量和运动强度，因此其具有很强的实用性。在身体疲惫、难以进行其他运动时，伸展操却依然可以适当练习，并可起到缓解疲劳和减轻疼痛的作用。这正是伸展操的魅力所在。

伸展操有助于增加体内氧气供给、排出体内代谢废物，具有缓解疲劳、增进健康的功效。伸展操还有助于消除皮下脂肪，让凸凹不平的身体线条变得优美圆滑，塑造易瘦体质。无论你做什么运动、用什么方法来减肥，伸展操都是必不可少的“头号运动”。

本书每个动作都有Ready（准备）、Action（动作）、Effect（功效）、Point（要点）的详细解读，还附有专家对伸展操的几点建议，并指出了将伸展操融入日常生活的实用方法。这些细致的指导将有助于提高身体的柔软性和平衡感，保持正确的姿势，为塑造苗条身材和营造健康生活提供原动力。

伸展操是一种传统又时尚的运动，可以让身材和生活变得均衡。如果将它作为你为了健康和美丽而实践的所有活动中的第一个伴侣，它绝对是当之无愧的。愿各位读者在生活中经常与伸展操为伴，让自己的身体更富有弹性、更加柔软。

作者 禹智仁

/ Part 1 /

伸展减肥操——让减肥不再是负担

动一动，让你的身体不再僵硬 / 10

伸展减肥操能快速消脂的秘密 / 12

伸展操 = 健康 + 减肥 / 14

伸展操的核心是呼吸和保持平衡 / 16

停！错误的运动方式会危害身体 / 18

打造更加愉快、有效的运动 / 20



/ Part 2 /

动动就能瘦——伸展减肥操，减肥So Easy



站姿伸展操——打造不易发胖的体质 / 24

- 1 抖动手脚，快速热身 / 27
- 2 身体前屈，拉伸四肢 / 28
- 3 蹲起并摆臂，激活全身肌肉群 / 29
- 4 两臂上举，丰胸美肩 / 30
- 5 侧伸双手，提升手臂柔韧性 / 31
- 6 两臂上举，拉伸肋下 / 32

- 7 上身前屈，伸展背部 / 33
- 8 张开双臂，扭转躯干 / 34
- 9 两手背后交叉，扩展上身 / 36
- 10 以肘推膝，灵活下半身 / 37
- 11 提起单膝，保持身体平衡 / 38
- 12 单脚后伸，拉伸小腿 / 39
- 13 屈身抬腿，修饰腿形 / 40



坐姿伸展操——同样消耗惊人的热量 / 44

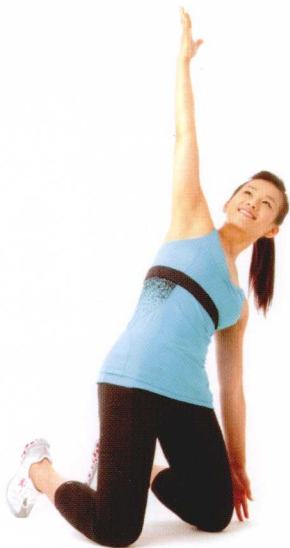
- 1 手推头部，纤颈美颈 / 46
- 2 头手互动，调整颈部肌肉线条 / 47
- 3 耸起双肩，舒展颈部 / 48
- 4 两手扶头，拉伸胸部 / 50
- 5 两臂交叉向前，塑造胸部曲线 / 51
- 6 两臂交替上举，拉伸肋下 / 52
- 7 上身侧倾，拉伸肋下 / 53
- 8 臀部走路，扭转肋下 / 54
- 9 伸开单臂，拉伸后背 / 55
- 10 拱起腰背，运动腹部 / 56
- 11 张开双肘，伸展上身肌肉 / 58
- 12 肘部拄地，拉伸臀部 / 59
- 13 抬腿运动，瘦腿 / 60
- 14 脚勾膝转体卧倒，伸展全身 / 62





卧姿伸展操——塑造完美曲线 / 66

- 1 两腿交叉，拉伸身体曲线 / 68
- 2 拉近双膝，伸展腰部 / 69
- 3 弯手臂抬上身，塑完美背形 / 70
- 4 仰卧地面，上提骨盆 / 72
- 5 弯曲膝盖，扭转骨盆关节 / 74
- 6 仰卧地面拉一侧膝，伸展腰背 / 76
- 7 仰卧地面上举单腿，拉伸腿部 / 77
- 8 一腿搭膝拉近身体，伸展臀部 / 78
- 9 上举双腿，消除腿部水肿 / 79
- 10 牵拉脚背，拉伸大腿 / 80
- 11 伸展四肢，拉伸全身肌肉 / 81
- 12 手指向头顶推，矫正身姿 / 82



/ Part 3 /

简易&便捷伸展操——最不需要意志力的减肥法



睡前10分钟，肥肉去无踪 / 88

- 1 脚心相对，增加身体柔韧性 / 90
- 2 两腿分开脚尖回勾，纤细小腿 / 91
- 3 两腿伸开倾上身，柔韧身体 / 92



- 4 坐成“4”字形，拉伸小腿 / 93
- 5 弯膝屈前身，伸展臀部肌肉 / 94
- 6 俯卧姿屈腿并拉伸，修饰腿形 / 95
- 7 侧卧姿屈腿拉伸，瘦大腿内侧 / 96
- 8 仰卧姿举腿拉伸，瘦大腿外侧 / 97
- 9 仰卧姿呈“V”字形拉伸腿 / 98
- 10 屈膝拉拽，去膝盖肥肉 / 99
- 11 脚掌相对，造就迷人脚踝 / 100
- 12 跪坐倾前身，收压腹部 / 101



借助椅子做做操，快速瘦身缓疲劳 / 104

- 1 两腿交叉呈“4”字形，转动脚踝 / 106
- 2 两腿交叉呈“4”字形，拉伸上身 / 107
- 3 屈膝抬腿，拉伸大腿内侧肌肉 / 108
- 4 腿向后弯曲，拉伸腹部、腿部线条 / 109
- 5 单脚站立，拉伸脚背 / 110
- 6 单腿支撑，伸展上身 / 111
- 7 一腿后伸，美化背部和臀部 / 112



/ 附录 /

做好伸展操的建议

关于柔韧性训练的建议 / 116

关于平衡感训练的建议 / 118





/ Part 1 /

伸展减肥操——让减肥不再是负担

伸展操是一切运动的密友，同时也具有让运动效果加倍的功效。

伸展操本身也是一种足够优秀的运动项目。

它可以最大限度地增加肌肉与关节的柔软性，塑造更加柔软动人的体形，

同时也可以向体内提供新鲜空气，促进体液循环。

伸展操犹如维生素一般，让你的生活更加健康和滋润。



动一动，让你的身体不再僵硬

随着年龄的增长，身体会变得僵硬，赘肉也会遍布全身各处，但我们绝不能将身体缺乏柔韧性和长出赘肉视为理所应当的事。人体数十年来在重力的作用下，会因变老而加速萎缩，身体机能变得低下，这是不可违逆的自然规律。然而，重获柔软而富有弹性的肌肉和不含赘肉的优美身材却可以通过努力而成为可能。我们所做的努力，一定会在身体上反映出来。因此，我们切不可将身体搁置不管，放任它衰老下去。

• 提高柔韧性是塑造苗条身材的第一步

如果肌肉弹性降低，就会变得四肢无力、身体僵硬。当身体变得僵硬时，就会频繁扭伤腰或脚踝。在需要迅速转移身体重心时，也会因反应变得迟钝而导致磕碰或者受伤。此外，由于肌肉力量不足，即使是做轻微的动作，僵硬的身体也会不听使唤。严重时，甚至连穿脱一件T恤衫都会十分吃力，乃至出虚汗。现在就请各位站起身，深深地垂下头，亲自感受一下你的身体变得有多僵硬。若要塑造优美的身材，首要任务是提高身体的柔韧性。

• 疲劳是提示需要做伸展操的警告

如果没做剧烈运动也会感到疲惫不堪，则可以将其视为脑疲劳

的信号。脑疲劳是因血液循环不畅、无法向大脑提供足够的新鲜氧气而导致的。伸展操可以促进血液循环，保障大脑的氧气供给，堪称恢复疲劳的最佳手段。如果平时坚持做伸展操，就可以轻松地摆脱疲劳的困扰。

· 伸展操让你摆脱“低质体力”

有些人尽管深切认识到运动对于健康与美的重要性，却连做运动的体力都没有，也就是常说的“低质体力”。如果运动中需要有规律地重复某些动作，但由于身体无法随心所欲地活动，运动就会变得非常吃力甚至无法进行。如果不仅对运动感到吃力，连日常生活中上楼、扫地、洗衣服等轻微的活动也因肌肉变硬而变得力不从心，就务必要提高身体的柔韧性。对于这种情况，人们往往将其归咎为体力不足，从而联想到负重训练等肌力运动，但其实肌力也是在柔韧性的基础上形成的。因此，当因为缺少运动或体质虚弱而体力不足时，伸展操便成为运动的首选。





伸展减肥操能快速消脂的秘密

有些人虽然向往没有赘肉的苗条身材，却因为种种原因迟迟没有将运动付诸运动。对这些人而言，伸展减肥操是最好的选择。伸展减肥操堪称最简单、安全、省时、省钱、有效的减肥方法，只要坚持每天锻炼10分钟，就可以帮人扫除发胖带来的烦恼。

· 恢复身体的均衡状态

如果只在心里渴望减肥，幻想优美的身体曲线，那么绝对无法达到减肥的效果。若要成功减掉体重，最重要的是将身体转化为适于减肥的状态。所谓“适于减肥的状态”，是指人体关节活动自如、肌肉柔软而有力量的均衡状态。如果肌肉和关节不僵硬，体内就不会囤积废物与脂肪。因此在通过运动来减肥时，无论是哪种项目，都必须伴随伸展操。即使不做其他运动，单凭伸展操这一法宝也可以营造出健康体魄和苗条身材。

· 去除凸凹不平的皮下脂肪

人们普遍认为，要燃烧体内脂肪，只能依靠剧烈的有氧运动。然而，节奏舒缓的伸展操却可以在燃烧脂肪上发挥出超乎想象的效果。尤其在消耗皮下脂肪、塑造优美曲线上，伸展操可谓是最理想的选择。

如果将伸展操融入日常生活，就可以除去赘肉，让肌肤变得优美而富有弹性。倘若急于减掉体重或塑造纤细身材而进行高强度的运动，也许会适得其反，因此最好通过持之以恒的伸展操来塑造优美体形。

• 让肌肉变柔软

如果只做几天伸展操，是不能让体重明显减轻的，但个人的整体形象却会发生明显的变化：生硬的线条会变得柔和，缺少生机的皮肤会恢复弹性，身姿和外表也会变得焕然一新，周围的人会说你好像变瘦了一样。取得这一效果的秘密在于，在做伸展操的过程中，我们可以自然掌握挺直脊椎和骨骼的方法并养成习惯，同时肌肉会变得更加柔软，动作也会更加轻盈优美。可以毫不夸张地说，强壮的体魄和优美身材的源头正是伸展操。





伸展操 = 健康 + 减肥

伸展操的根本目的是塑造优美动人的身材，它在舒展肌肉与关节的同时，还可以起到消除病痛的作用。伸展操可以舒展僵硬的关节，缓解肌肉和关节疼痛，促进新陈代谢，防止毒素和废物在体内堆积。伸展操还有助于改善血液循环和淋巴循环，保障营养和氧气的供给，从而起到增强免疫力的作用。

• 缓解关节和肌肉疼痛

大多数人都会在自身工作或生活方式的影响下，持续使用特定的肌肉与关节。如此一来，常用的肌肉和关节必然会变得疲劳，而不常用的肌肉与关节则会变得僵硬。平日鲜少运动的人们在突然登山或体育比赛之后会感到肌肉酸痛，也正是因为平时不常用的肌肉或关节受到刺激所致。而平时通过伸展操均匀刺激全身，就可以预防这种关节或肌肉僵硬的症状，同时也可以缓解相关部位的疼痛。

• 告别便秘与水肿，让身体倍感轻松

伸展操可以刺激全身上下的肌肉与关节，具有促进体液循环、消除水肿与预防便秘的功效。只要消除了水肿，就能够减轻体重，完美瘦身，取得健康与美丽的双重收获。随着体内堆积的水分和废物的排出，身体会变得更加轻松，人也会容光焕发、神采奕奕。

• 有助于睡眠和起床

睡前做伸展操可以松弛肌肉和关节，对入睡大有裨益，而且在第二天早上起床时也会感到浑身轻松、精神焕发。不仅如此，伸展操还可以为神经系统注入活力，增强抗压能力和免疫力。伸展操安全易学，是一种有效的自我运动调理方法。

