

14天

名模出道前
最重要的2周体态矫正课

就能瘦 姿势对了

[韩] 黄相普 著 潘春爱 孙晓春 译

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

POSTURE CORRECTION DIET

14
天

99%的赘肉都可以通过改变姿势消除

姿势对了就能瘦

[韩] 黄相普 著 潘春爱 孙晓春 译

POSTURE CORRECTION DIET

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

姿势对了就能瘦 / (韩) 黄相普著; 潘春爱, 孙晓春译. —青岛: 青岛出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5552-3061-8

I. ①姿… II. ①黄… ②潘…③孙… III. ①姿势 - 健身运动 - 基本知识

②减肥 - 方法 IV. ①G831.3②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第232458号

“Posture Correction Diet” by Hwang Sangbo

Copyright © 2014 Chungrim Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Korean edition published by Chungrim Publishing Co., Ltd.

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Qingdao Publishing House Co.Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with Chungrim Publishing Co., Ltd. through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

山东省版权局版权登记号: 图字15-2015-133

书 名 姿势对了就能瘦

著 者 [韩] 黄相普

译 者 潘春爱 孙晓春

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 刘海波 周鸿媛

责任编辑 王 宁

特约编辑 孔晓南

设计制作 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5552-3061-8

定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-83806662

本书建议陈列类别: 运动 / 保健

姿势对了
就能瘦

14
天

99%的赘肉都可以通过改变姿势消除

姿势对了就能瘦

[韩] 黄相普 著 潘春爱 孙晓春 译

POSTURE CORRECTION DIET

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



自序

只需改变姿势，就能减肥

减肥，只要在网络上搜索这个词，就会呈现成千上万种解决方法。也就是说，针对一个问题，竟会出现如此多的解决方案。在高度便捷发达、信息越来越透明的现代社会，看一个问题的角度不同，会出现多种解决方法也不足为怪。但是另外一方面，也可以看出这家说这家好、那家说那家好的很混乱的现实情况。其实是因为不知道问题根本的解决方法，才会出现众说纷纭的局面。

在过去15年多的岁月里，我面对过众多患有肥胖症的人，也听过各种各样的故事。从中，我发现了一个共同点，明白了它才是解决减肥问题的根本——这就是我写这本书的理由。

为解决肥胖症而来访的人，除了全身堆满赘肉，还有姿势不规整、颈部和背部弯曲、左右肩膀不对称、脊椎歪斜、一边的腰部线条凹进去一块、骨盆弯得走路都不协调等种种问题。不仅如此，还有的人的情况是一只脚背和脚腕都折了，全身简直都处于体形不均衡（又叫作身体歪斜）状态。

在负担肥胖体形的同时，弯曲的姿势导致上半身的体重无法均匀地分散给下半身，从而使大部分肥胖的人的颈部（颈椎）、腰部（腰椎）、膝盖（膝关节）、髋关节严重受损。所以，因肥胖而苦恼的人，会感觉到颈部、肩膀、腰部的疼痛；严重者甚至会有颈椎间盘突出、腰椎间盘突出症。至于颈部、肩膀、腰、膝盖、髋关节的软骨磨损引起骨头摩擦，发出“咯噔咯噔”的声音，这种情况就更为常见了。

因此，肥胖的同时，会出现体形严重弯曲、身体歪斜等问题。更为严重的是大多数现代人都喜欢蜷曲着身体看手机或电脑，所以躯体变弯的速度比以前更快；身体的整体均衡也遭到了破坏，变成严重的肥胖型体形。

减肥失败的人，都有一个共同点，就是“虎头蛇尾”。本应该是每天三顿都好好吃，汲取必要的营养，却为了减肥只吃一顿饭破坏健康；或者突然说要减肥，开始进行过度的有氧运动（跑步、跳绳等），结果弄坏关节。也许您想象不出这样的人有多少，其实是非常多的。

如果没解决最根本的问题而一味使用错误的减肥方法，效果当然并不理想。减肥没有目标，更没有针对正确的目标制订详细的解决方案，这是失败的原因。加上没有目标意识，仅仅因为觉得难看才进行，当然会失败。

姿势矫正减肥，是从足部和腿部、骨盆、脊椎到颈椎（颈部），将全身弯曲和歪斜的部分均衡地摆正，让减肥中起关键作用的循环变得更加顺畅。即，把体形上存在的问题从根本上

矫正好，让循环变得更顺畅；在加快新陈代谢的同时清除肠道宿便，清除脂肪块，还可以轻松解决浮肿型肥胖。那些顽固的赘肉、排泄物、脂肪块、蜂窝状组织，都可以最大限度地排除掉。矫正后，身体会变得轻盈、充满活力，并形成苗条的体形。

姿势矫正减肥运动法是利用我们身体自身的调节能力来进行的一种健康的瘦身方式，可以均衡体形，进而塑造出健康的、有弹性的身材。该方法可以让我们的体形更加均衡、新陈代谢活动和循环活动更加顺畅，是排除赘肉的非常理想的方式。这是一种对自家孩子也可以无所顾忌地推荐的、安全而根本的解决方法。希望大家不是只有想去掉一些赘肉这样单纯的想法，而是要认真地进行姿势矫正减肥，并拥有美丽的体形线条和健康。真心地奉劝阅读本书的所有读者（尤其是女性朋友们），都能毫不吝啬地投资一下这14天——人生中极短的时间。

最后要说的是，人迟早都会离开这个世界，如果在弥留之际，回想自己这一生都未曾拥有过健康、苗条的身材，该是怎样的一种遗憾啊！我衷心地希望阅读本书的所有读者，过了80岁仍然拥有均衡的体形和健康的关节！

2014年4月 黄相普



HOW TO DO

本书的使用方法

运动名称

把主要动作写为运动名。

要点

解释了运动中需要注意的事项。

运动日期

总共14天。

第1天

扭动肩膀



1

挺起脊椎、站直，右手臂抬到肩膀高度贴着身前伸出；左手臂呈直角抬起，钩在右胳膊肘上。



2

用左手臂把右手臂向身体方向拽过去的同时最大限度地使身体往左侧转动。动作结束后停顿5秒；换手臂重复，在相反方向做同样的动作。

要点
手臂伸直，不得弯曲。

运动说明

解释了该如何跟着动作一步步进行。

运动目标

通过运动可以得到的效果。

舒缓扭曲僵硬的肩关节、背部关节、脊柱关节。

运动次数

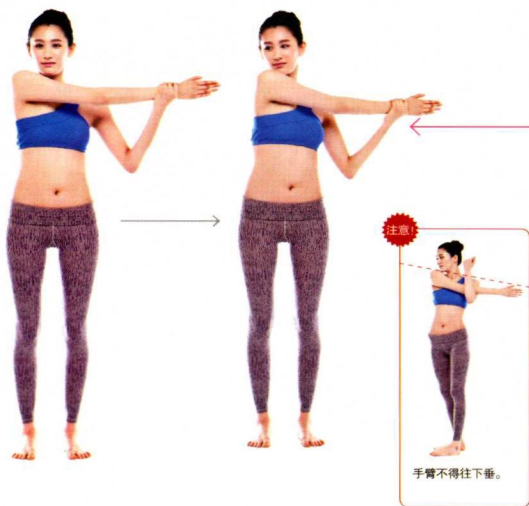
每个动作需要做的次数。

做法

1套10次（左右方向各10次），
做2套（共20次）。

应用动作

如果伸直的是右手臂，那么用左手抓着右手腕轻轻地拽一拽。



应用动作

解释了一些更容易或者更有效果的动作。

注意!

说明了运动中容易犯错误的部分。

* 运动次数，以做得好的方向和做得不好的方向按1:2的比例实施。例如，右腿做得很好而换成左腿的时候觉得费劲，那么左边做30次，右边就做15次。做得不好的那一侧说明有问题，应该多进行运动，才能得到矫正。总体来说运动起来不怎么费劲的人，可将本书上的运动次数分为上、中、下三个层次来进行。如，想要运动强度强些（上），按标注的运动次数的3倍来实施；中等强度（中），按2倍来实施；低强度（下），按本书规定的次数来进行。



目录

自序—5

本书的使用方法—8

第一部分

什么叫姿势矫正减肥法?

矫正姿势,才能呈现美丽的线条—16

姿势矫正减肥法的显著效果—19

生活中破坏体形的不良姿势—22

正确姿势的核对明细—27

自我检测身体状况—30

突显身材的正确姿势—37

正确进行姿势矫正减肥—44

专栏:正确的步态塑造迷人的体形——47

姿势矫正减肥后的惊喜变身—48

01



第二部分

14天姿势矫正减肥法

02

第1天 舒缓关节的基础运动—62

第2天 舒缓肌肉的基础运动—70

第3天 驼背、弯腰的矫正运动 1—78

第4天 驼背、弯腰的矫正运动 2—86

第5天 弯曲的肩膀矫正运动—94

第6天 歪斜的背部曲线、弯曲的脊柱矫正运动—102

第7天 不对称的腰部线条、歪斜的骨盆矫正运动—110

第8天 去除肩膀、手臂、腋下的赘肉并增强肌肉弹性的运动—118

第9天 去除背部赘肉,增强肌肉弹性的运动—126

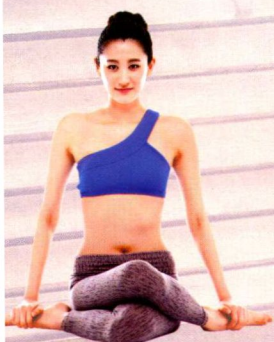
第10天 去除腰间赘肉,强化骨盆核心肌肉群的运动—134

第11天 去除腹部赘肉,增强骨盆肌肉弹性的运动—142

第12天 去除臀部、大腿赘肉,增强下半身肌肉弹性的运动—150

第13天 矫正全身姿势,强化骨盆深处核心肌肉的运动1—158

第14天 矫正全身姿势,强化骨盆深处核心肌肉的运动2—166







第三部分

03

生活中的姿势矫正减肥法

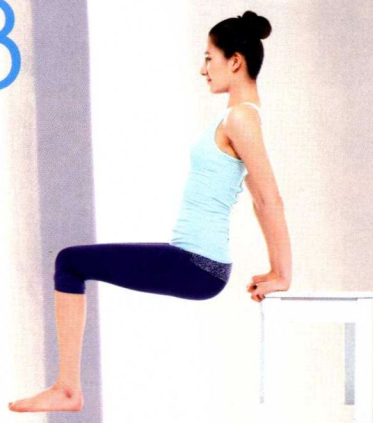
情景01 在复印机前—176

情景02 在办公室—184

情景03 在床上—192

情景04 在居室—198

情景05 在浴室—206



第四部分

04

按苦恼部位分类的姿势矫正运动

部位 01 左右不对称的歪脖子的矫正运动—218

部位 02 去除细小的颈部皱纹的矫正运动—226

部位 03 把窄肩膀变宽的矫正运动—230

部位 04 左右不对称、高低不平的肩膀线条矫正运动—238

部位 05 不对称及歪斜的背部&胸部矫正运动—244

部位 06 把凸出来的“将军肚”抚平的弹性运动—252

