

科雯 著

21天 卷卷就能瘦

一根神奇带子+21天，卷出凹凸好身材！

- 随时随地简单有效的减肥法
- 誉满中国的美体导师科雯最新力作

超值赠送
2.7米
卷卷带

科雯 著

21天 卷卷就能瘦

一根神奇带子+21天，卷出凹凸好身材！

- 随时随地简单有效的减肥法
- 誉满中国的美体导师科雯最新力作



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

21天卷卷就能瘦 / 科雯著.

——北京: 中国青年出版社, 2010

ISBN 978-7-5006-9440-3

I.2... II.科... III.瑜伽术—减肥 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第136337号

21天卷卷就能瘦

作 者: 科 雯

策划编辑: 赵 玉

责任编辑: 赵 玉

文字编辑: 张祎琳 王晓芳 孙雪蕾 李姣姣

美术总监: 夏 蕊

美术编辑: 高凯波 牛 晶 李 甦 燕 艳 邵丹琳

摄 影: 常克永

形体教练: 张 熙 蔡翹楚 林 娟 马银凤

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65519079 / 65511270

网 址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次

开 本: 889 × 1194mm 1/24

字 数: 100千字

印 张: 4

书 号: ISBN 978-7-5006-9440-3

定 价: 36.00元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



序



女人如花，曼妙多姿；

女人似水，温柔多情；

女人若梦，浪漫迷离。

女人是一幅画，举手投足间，芳华尽现；

女人是一首诗，抑扬顿挫间，魂牵梦绕……

我的一生，都在从事女人的事业，解读女人的心灵，聆听女人的肢体语言。我用我的经历、我的人生，去帮助女人打造美丽，追寻幸福。

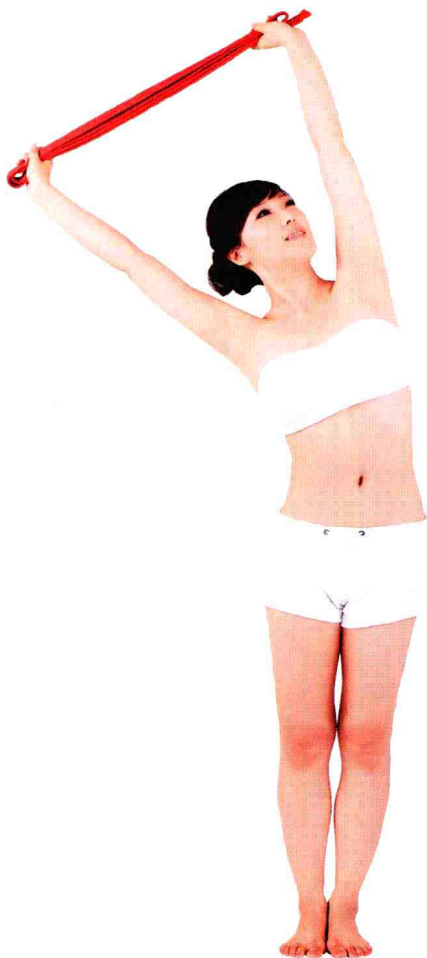
《21天卷卷就能瘦》为现代年轻女性找到一种更为简易、更为健康的方式去实现对完美身材的追求，卷卷带是本书最大的特色。用卷卷带减肥的原理是让你把运动集中到一个局部或身体某一个点上，无路可逃的脂肪在这个点上得到充分的燃烧，由点及面，达到惊人的瘦身效果。

对花好一点，花会开得更甜美；对自己好一点，世界从此不同。卷卷瘦身，找回生长的力量，21天，让身体焕发新生。放下自己吧，让卷卷带来帮助你。减肥并不是一件困难的事，其实，美丽与你只有一个转身的距离！

来，拿起你手中的卷卷带，跟我一起走进《21天卷卷就能瘦》吧！

2010年7月

目 录



序 / 3

如何使用本书——21天卷卷就能瘦的训练流程和注意事项 / 6

瘦身宝典1——卷卷带的七大功效 / 9

瘦身宝典2——帮你关闭饥饿感 / 12

第一章：理疗卷卷瘦（第1~7天“困难期”推荐） / 14

颈部卷卷理疗 / 16

肩部背背佳 / 18

活化肩背 / 20

丰满胸部 / 22

温暖骨盆 / 24

柔软骨盆 / 26

辅助练习1：卷卷带修复脊柱侧弯 / 28

辅助练习2：卷卷带形体排毒法 / 30

卷卷心语：减肥是一件愉悦的事 / 33

第二章：捆绑卷卷瘦（第8~14天“熟习期”推荐） / 34

腹卷卷瘦 / 36

臀卷卷瘦 / 38

大腿卷卷瘦 / 40

单腿卷卷瘦 / 42

小腿卷卷瘦 / 44

辅助练习：如何延缓衰老 / 46

卷卷心语1：女人的美丽与年龄无关 / 48

卷卷心语2：瘦身三宝穴 / 49

第三章：纤体卷卷瘦（第15~21天“幸福期”推荐） / 50

手臂拉拉瘦 / 52

背拉拉瘦 / 54

腰拉拉瘦 / 56

腿拉拉瘦 / 58

全身拉拉瘦 / 60

卷卷心语1：感知体式达到专注 / 62

卷卷心语2：唤醒对精致生活的追求 / 63

第四章：全身卷卷瘦（持之以恒“巩固期”推荐） / 64

全身纤体体式 / 66

全身紧致腹部练习 / 68

全身紧致背部练习 / 69

卷卷心语1：水是万能的营养品 / 70

卷卷心语2：三种对你有益的好脂肪 / 71

卷卷心语3：有点小脂肪其实很幸福 / 72

卷卷心语4：瘦身时该吃什么和不该吃什么 / 73

第五章：暖体暖心训练（优雅女人“蜕变期”推荐） / 74

优雅是女人的骄傲 / 76

暖体暖心训练组合 / 78

完美“小腹婆”偷懒塑身法 / 80

和我一起练习笑笑健身法 / 82

瑜伽是女人最好的朋友 / 84

第六章：爱生活，在路上 / 86

生活中的瘦身法 / 88

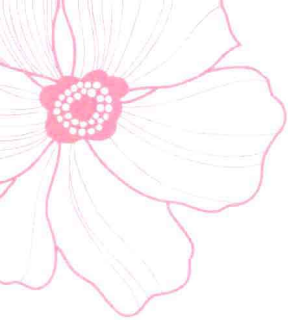
坐坐族瘦身训练法 / 90

身体回收站 / 92

我们一起做户外瘦身运动 / 94

后记 / 95





如何使用本书

21天卷卷就能瘦的训练流程

《21天卷卷就能瘦》的体式练习不仅可以减肥，更重要的是对你的身体进行理疗和修正，最终目的是让你变成一个优雅的女人。

《21天卷卷就能瘦》的训练大家可以分五个阶段来进行。

① 1~7天“困难期”推荐“理疗卷卷瘦”

刚刚开始减肥，你需要一段时间来调整心态，身体也需要一个阶段来适应减肥生活。在1~7天期间，你要按照书中的要求合理搭配饮食，再配合理疗体式让经络通畅。

这一阶段，你可以用卷卷带进行颈部、肩部、胸部和骨盆的理疗训练，它会唤醒你身体中的能量，让你适应减肥生活。这几天也许体重不会有太大变化，但请用心体会这一周你身体发生的变化。

同时，这个阶段你可以用卷卷带修复脊柱的侧弯，让肌肉和骨骼伸展，给下一周捆绑训练打下良好的基础。

② 8~14天“熟悉期”推荐“捆绑卷卷瘦”

第一阶段过后，相信你会对卷卷带的用法和功效有了初步的体验，身体也调整到可以接受较大强度的训练，那么第二阶段的时间里，我们就开始进行“捆绑”训练。

这一阶段，我们开始用卷卷带向人身体上容易堆积脂肪的部位发起进攻：瘦腹、瘦臀、瘦腿。在做动作的时候要根据自身情况调整，做不到的动作不要强求，只要坚持训练就会有效。





如何使用本书



③ 15~21天“幸福期”推荐“纤体卷卷瘦”

在经过两个阶段的训练后，你的身体已经完全适应了有卷卷带的状态，开始进入自觉自发训练的“幸福期”。我们可以在“捆绑卷卷瘦”的基础上，做适当的拉伸练习，让卷卷带带给你紧致、修长、通畅的身体。

“纤体卷卷瘦”主要打造手臂、背部、腰部和大腿，让你看起来挺拔健康，优雅迷人。

④ 生活中持之以恆的“全身卷卷瘦”

21天过后，你的身体情况已经大为改观，从内而外焕然一新。我们为了维持这种健康的状态，需要对瘦身的成果加以巩固，让卷卷瘦融入你的生活，给你带来轻松和美丽，唤醒对精致生活的追求。

“全身卷卷瘦”是本书的最核心部分，共分三个套路，分别为全身纤体体式、紧致腹部练习和背部练习，难度和时间要求都比较高，瘦身效果也十分显著。21天过后，身体对卷卷带的需求像对水和空气一样。那么，就和我们一起，让运动成为一种习惯，让卷卷带成为生活的一部分吧。

⑤ 优雅女人“蜕变期”推荐“暖体暖心训练组合”

优雅是女人的骄傲，习练“卷卷就能瘦”会让你的生理、心理、情感和精神方面的能力都得到提升。用全身卷卷瘦配合“暖体暖心训练组合”进行训练，你的身体会变得温暖，心灵与精神会得到和谐统一。让我们来一次身体与心灵的对话，从内而外做一个真正优雅的女人。



如何使用本书



习练卷卷瘦的几个注意

- 对于初练者来说，做不到的动作不要勉强，要循序渐进，持之以恒就会有效果。
- 每一个动作平均需要重复3~5次，做完每组动作（4~5个体式）大概需要20~30分钟才能达到瘦身的目的。
- 专家提醒：每次训练中间要有间隔。棉质卷卷带训练的时间不宜超过40分钟，全身卷卷瘦练习请分两次练习完成。
- 卷卷带请使用本书原版带，切勿使用塑胶材质制品，塑胶材质制品可导致循环阻滞、肌肉坏死。
- 21天卷卷瘦最重要的是坚持，即使你再忙，开始练习后就一定要坚持21天，你一定会从镜子里发现你的收获。
- 三高人群（高血压、高血脂、高血糖）以及体重严重超标的人群不宜练习。

卷卷瘦最佳训练时间

上午10点、下午3点和晚上8点，这三个时间段里你的身体基本上处于空腹状态，容易调动身体的机能进入瘦身状态，也更容易燃烧脂肪。

怎么挑选适合自己的体式练习

除了按照我推荐的顺序来练习外，你也可以选择自己的练习方式。

首先你要先确定想减什么部位，以这个部位为重点来训练。每一篇我们都有一个主题动作，你着重体会这个动作，然后开始练套路动作。有的体式目前有难度就先避开，练自己能做到的体式。每次练习最好按照我们提示的次数、动作要领来做，这样效果会更好。

时刻把握身体的感受过程

每一篇后我都写了训练后的感受，看看这些感受，你有没有？这是对动作的准确性和动作是否到位的自查过程，千万别忽略这个过程，很重要。



瘦身宝典1

卷卷带的 7 大功效

卷卷带是我们进行《21天卷卷就能瘦》训练的必备工具，下面就让我们来看看卷卷带到底有哪些神奇的作用吧。

① 卷出挺拔好脊柱

人出生时，大家的脊椎只有一个弯曲的“C”字形，随着小宝宝开始学会抬头、坐起和站立，脊椎出现了前曲、后曲、侧曲、旋转及伸展等生活中常常出现的体式。有许多人生活中长期使用不正确的姿势，不仅容易虎背熊腰，而且还会发生脊柱侧弯等现象。

现在我们可以通过卷卷带的科学捆绑，修复脊柱侧弯，让脊椎重新获得活力和能量。

② 卷出灵活优雅的颈部

脖子是人体最容易感到紧张和僵硬的部位，用卷卷带做一下牵引和敷贴式训练，起到了护理和放松作用，缓解颈部压力。卷卷带能够帮助这个区域的血液循环，让颈部轻松自如。

③ 卷出凹凸有致的胸部

为什么有的人并不胖，但看上去就是身姿不美？卷卷带可以把脂肪赶到它该去的地方。许多人由于长期含胸驼背，胸部的脂肪都集中在后胸处，胸椎背负着沉重的负担，前胸却失去了该有的美丽曲线。用卷卷带做背背佳训练法可以矫正这些症状，并且可以疏通身体经络，促进胸部组织生长，重新找到凹凸有致的挺拔之美！





瘦身宝典1



④ 卷出柔软小蛮腰

你有没有发现，常常扎腰带的地方比其他地方要细？卷卷带同样可以减少腰部脂肪，增强腰部力量。用卷卷带进行腰部柔软练习可以缓解腰酸背痛、腰背无力的症状，让你轻松拥有柔软健康的小蛮腰。

⑤ 卷出温暖健康的骨盆

骨盆是女人最重要的部分，它承载着身体重量，保护着子宫、卵巢。因此，经常锻炼骨盆是女性必须的功课。

我们用卷卷带做一些捆绑体位练习，既可以保持身体的平衡，又增强骨盆承受力，收紧臀根与大腿肌肉，让骨盆温暖有力。

⑥ 卷出修长笔直的双腿

用卷卷带对大腿和小腿进行缠卷，让大腿肌肉线条变得更加修长，将松散的腿部脂肪转换成肌肉，加强大腿内侧肌肉的收紧，改善大腿肌肉外翻和“O”型腿。

与此同时，小腿的训练可以提升小腿肚的形状，减少多余脂肪，改善小腿短粗的现状。每天10分钟小腿训练，21天后，你会体会到一种轻盈之感。

⑦ 卷出体内废弃物，还原通畅的体内循环

持续21天用卷卷带坚持练习，你会发现脸色红润了，排便顺畅了，皮肤也紧致了。卷卷带可以挤出身体的废弃物，调理脏腑动能，唤醒内在的力量，强化身体的韵律，调动一切可以调动的能量。每天卷一卷，重获水盈好皮肤，重获窈窕好身材。

卷卷带为什么能瘦身

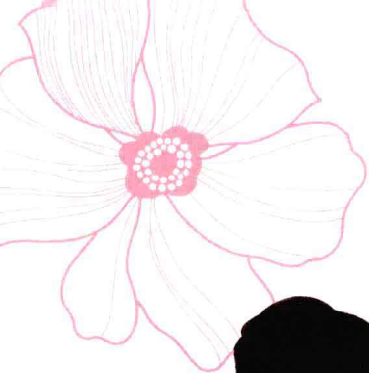
让脂肪分子分裂和燃烧：使用卷卷带运动，大大地增加了身体的运动量，让体式得到更深层次的延伸，重新布局不美的肌肉群。在卷卷带的压迫下，脂肪分子逐步分裂和燃烧。

调理打通经脉：卷卷带能有针对性地疏通身体的经脉，稳定身体内在的力量，消除身体的水肿现象，加快新陈代谢，增强气血功能。人不虚胖，自然又苗条又健康！

卷卷带使用方法

- ① 缠绕式：把卷卷带缠绕在脖子、大臂、手腕、小腿和大腿上。
- ② 捆绑式：把卷卷带捆绑在肩背、胸部、胯部、大腿、小腿。
- ③ 牵引式：利用双手握住卷卷带，牵引身体的每一个部分。
- ④ 背背佳式：缠绕肩、腋下和胸背。





瘦身宝典2

帮你关闭饥饿感

练习《21天卷卷就能瘦》之前，加深对自己的了解非常重要。合理地关闭饥饿感，是减肥瘦身的秘密武器。掌握好了身体的开关，减肥就能事半功倍。

有很多天天喊着要减肥的人其实都喜欢暴饮暴食，经常外出吃应酬饭，爱吃甜食和快餐，抵制不了饥饿感，经受不住美食当前的诱惑，频频“犯规”。虽然看到形体的变化，可就是管不住嘴，究其原因，都是饥饿感惹的祸。

其实，饥饿分两种：一是虚假性饥饿，二是胃部饥饿。那么，下面我们先来了解虚假性饥饿的特点：

- 工作压力大，常感觉焦虑。
- 口干口渴。
- 每天睡眠不足5小时。
- 缺乏规律的性生活。

赶走虚假性饥饿的方法：

减压

经常承受压力的人群，肾上腺会释放过多压力激素，这一激素会让你胃口大增。

操作方法：经常做一些深呼吸，释放身体沉重感和心中的压力，每天10分钟静坐调息，深吸慢呼。





瘦身宝典2



充足喝水

有时身体发出渴的信号你误以为是饥饿的信号，保证每天7杯230毫升的水，让喝水成为一种习惯。

操作方法：准备一个漂亮的旅行水杯，放在包里，随时解决口渴现象。

保证睡眠

许多人肥胖与睡眠有关，医学证明睡眠不好的人容易发胖，为了身体健康，为了容貌和形体优美，每天一定要保证7个小时的睡眠。什么都可以省，唯有睡觉时间不能省。

操作方法：晚上9点半起停止一切工作，泡热水澡，看轻松杂志，关掉手机和电脑。

和谐性生活

有规律的性生活，可以满足生理需求，食欲也会被转移疏导，性欲没规律就会产生食欲的饥饿感。

操作方法：每周进行一至两次性生活，对减肥者很有帮助。

赶走胃部饥饿感的方法

胃部饥饿时最好的方法就是让胃部产生饱腹感，有了饱腹感，我们就不会疯狂地摄入一些高热量食物，暴饮暴食现象就会自然而然的消失。

- 放慢吃饭速度
- 餐前多吃水果
- 增加粗纤维的摄入
- 不吃带糖的食物
- 参加运动

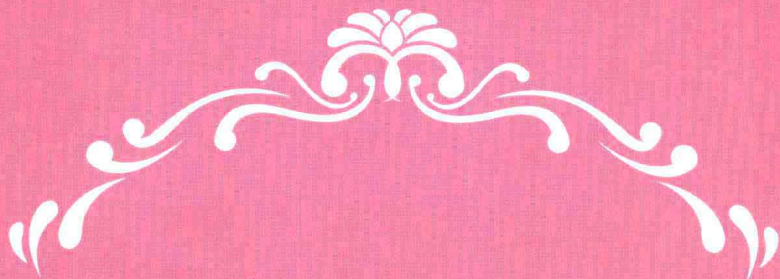
以上方法可以让胆囊发出“我吃饱了”的信息，促进饱腹感。

第1~7天

用卷卷带进行颈部、肩部、胸部和骨盆的理疗训练，唤醒你身体中的能量，让你适应减肥生活。请用心体会这一周你身体发生的变化。

练习时每组动作可以重复3~5次，大约20~30分钟。每次可选择一组动作训练。





第1章：理疗卷卷瘦

1~7

天
理
疗
卷
卷
瘦

YOGA

颈部卷卷理疗

肩部背背佳

活化肩背

丰满胸部

温暖骨盆

柔软骨盆

辅助练习1：卷卷带修复脊柱侧弯

辅助练习2：卷卷带形体排毒法

卷卷心语：减肥是一件愉悦的事

颈部 卷卷理疗

头部和颈部是人体最尊贵部分的代表，长期的紧张劳作使颈部僵硬，循环不畅。颈部理疗法，通过卷卷带来放松头部、颈部促进颈部血液循环，收紧松弛的颈部肌肉，完善颈部线条。

转动式

动作演示：

找一个轻松的姿势坐好，将卷卷带像围巾一样围在颈部。双手抓着卷卷带，头部由左向右转3圈，再从右向左转3圈。

训练技巧：

尽量让颈部最大限度的转动，让颈部肌肤都得到放松。

身体感受：

感觉颈部很舒服，在环绕中找到舒服的感觉。

训练收获：

颈部的僵硬可以得到改善。

颈部训练注意事项：

颈部运动一定要在缓慢中进行，不宜过大、过快。
颈部卷卷理疗一定要在自然通风的环境中进行，卷卷带不宜过紧。

