

不减肥肉球

A FITNESS

就能让你瘦

【韩】金恩敬 著
武传海 译

有趣的
减肥球运动
让你瘦不停



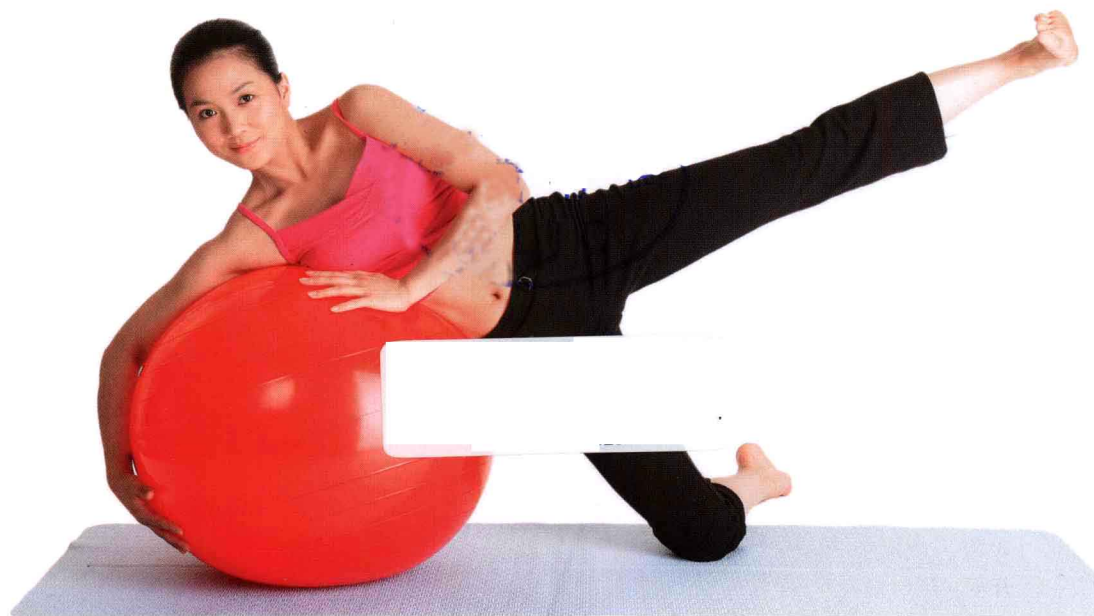
健康生活 · 悦动减肥馆



一个减肥球 就能让你瘦

有趣的减肥球运动让你瘦不停

【韩】金恩敬 著 武传海 译



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个减肥球就能让你瘦 / (韩) 金恩敬著 ; 武传海译 . —北京 : 中国纺织出版社, 2012.7

(悦动减肥馆)

ISBN 978-7-5064-8610-1

I. ①一… II. ①金… ②武… III. ①瑜伽—减肥—基础知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084021 号

다이어트볼 운동

"다이어트볼 운동" by Kim, Eun-kyeong

Copyright © 2005. Kim, Eun-kyeong

Originally Korean edition published by NEXUS Co., Ltd.

The Chinese Simplified Language edition ©2012 BEIJING RZBOOK CO., LTD

The Simplified Chinese translation rights arranged with NEXUS Co., Ltd., Seoul, Korea. through M.J Agency

本书中文简体版经NEXUS Co., Ltd.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: 01-2012-2529

策划编辑: 尚 知 郭 沫 特约编辑: 冷寒风 责任印制: 刘 强

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

北京汇林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 10.5

字数: 50千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

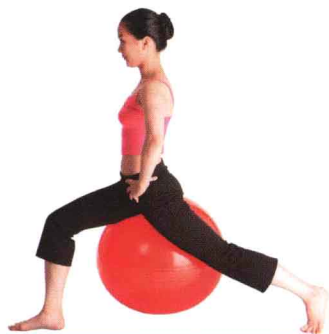
打造窈窕性感身材的减肥球运动

起伏的肩线，水蛇腰，紧致的翘臀，圆润纤细的双腿，这是大多数女人梦寐以求的身材。单是想象一下就令人心情愉悦，这种身材谁都想拥有，但现实是残酷的。每次都信誓旦旦地说：“这次一定要减掉5千克！”而之后，不是有约会，就是要聚餐，好不容易忍受饥饿减掉一点肉，饱餐几顿之后，体重比减肥之前反而增加了，像这样的反弹现象很常见。或者下很大决心要减肥，办了健身卡，发誓每天都要去锻炼，结果也变成了三天打鱼两天晒网。尝试近来流行的瑜伽，最终也因为其动作和呼吸方法太难而无果而终。

有没有简单有趣又不发生反弹的减肥方法呢？有的！我郑重地向大家推荐减肥球运动。十多年来我一直从事各种运动的教授工作，像减肥球运动这样既能消除赘肉，又能增强身体弹性，还能塑造过人体型的运动少之又少，而且它很有趣，运动起来感觉更像是游戏，而不像是运动。

一般来说，减肥之后肌肉很容易下垂，而减肥球运动却能够使全身变得紧致结实。减肥球运动效果最明显的部位体现在腹部。要想使腹部平坦紧致，就要消除多余的皮下脂肪，强化腹部肌肉。减肥球运动能够均衡刺激腹直肌、外腹斜肌、内腹斜肌、腹横肌等腹部肌肉，强化平时不经常用到的肌肉，对消除赘肉有明显的效果。

做减肥球运动的同时，一定要辅以肌肉运动。如果不做肌肉运动，只做有氧运动或者饮食调节的话，减掉的肉一定会重新长上去。与肌肉运动一起进行比只做有氧运动减肥的速度更快。因为这样的组合运动能够提高人体基础代谢率，消耗更多热量，所以能提高减肥的效果。



不要因为减肥球运动能够刺激和锻炼肌肉，就误以为肌肉会无节制地生长。女性的肌肉量仅是男性的60%，由于女性内分泌会阻碍肌肉的生长，所以女性的肌肉没有男性那么发达。

减肥球运动既是体力运动，又是有氧运动。特别是其集娱乐和运动于一身的优点，让减肥球运动在全世界备受青睐。因为减肥球不会给身体造成压力，所以运动起来比较安全。在减肥球上保持平衡的过程中，能够提高人体调节运动的能力，所以减肥球运动能自然而然地矫正姿势，使身材变得好看。此外，减肥球运动和哑铃操运动同时进行，还会有事半功倍的效果。练习者可以根据自己的水平，自由调节运动的强度。

与其他运动相比，减肥球运动的最大优点，是能很快地看到运动效果。坚持一个月，就会感觉身体轻便很多。身体轻便了心情自然就愉悦，每天都会过得很快乐。坚持三个月，腹部就会变结实，姿势基本端正，特别是臀部，会变得弹性十足，肩膀和腰部的疼痛感也会消失殆尽。即使坐在书桌前一整天，肩膀也不会有僵硬或酸痛感。

骨瘦如柴的身材绝对不是漂亮的身材。身体虽然苗条，但是如果伴有消化不良、便秘、贫血、厌食症等病症，也不是我们所希望的。如果全身的肌肉得到均衡刺激，窈窕性感的身材自然就会产生。让我们与承诺健康和美丽的减肥球运动一起，创造轻松愉快的美好生活！

金恩敬

导读：减肥球，应该这样玩 008

PART 1

有趣的减肥球运动 让你瘦不停

减肥球是什么 012

减肥球运动的优点 014

运动前的准备工作 017

开始减肥球运动之前 023

亲近减肥球，甩掉赘肉 024



PART 2

玩转减肥球 塑造迷人颈部线条

01 拉球蜷身，增强脊椎柔韧性 036

02 挺拔身体，打造紧致的颈部 038

03 弓形运动，强健颈部 040



PART 3

玩转减肥球 修饰玉润手臂

01 伸臂，消除臂上赘肉 044

02 提臂，强化肩部和手臂肌肉 046

03 屈臂，锻炼手臂前侧肌肉 048

04 屈臂练习，强化手臂后侧肌肉 050

05 肩臂伸展，塑造臂肌完美曲线 052

06 胸肩伸展，舒展上臂肌肉 054

PART 4

玩转减肥球 塑造挺拔背部

01 趴着提升上身Ⅰ，强健脊椎，放松背部 058

02 趴着提升上身Ⅱ，增加背部力量 060

03 趴着提腿，强化背部肌肉 062

04 背部伸展，舒展背部和腋下肌肉 064

PART 5

玩转减肥球 打造傲人美胸

- 01 转球，让美胸更圆润 068
- 02 手臂聚拢分开式，打造胸部完美曲线 070
- 03 手臂靠拢，增加胸部弹性 072
- 04 肩胸背伸展，肩部、胸部和背部三合一伸展放松 074

PART 6

玩转减肥球 狂甩肚皮肉

- 01 提升上身Ⅰ，增强腰腹部血液循环 078
- 02 提升上身Ⅱ，消除腹部和腰部赘肉 080
- 03 滑动上身，使新陈代谢更加通畅 082
- 04 挤压肋下，锻炼腰部外围肌肉 084
- 05 放松肋部，经脉畅通瘦腰腹 086

- 06 举球，预防水桶腰 088
- 07 转体，收紧腰部外围曲线 090
- 08 转腰，锻炼腹部和腰部肌肉 092
- 09 反转腹部，有效强化腹肌 094
- 10 抬腿提身，增强腰肢的柔韧性 096
- 11 手脚运动法Ⅰ，强化骨盆和腰椎部位的肌肉 098
- 12 手脚运动法Ⅱ，修饰腰部曲线 100

PART 7

玩转减肥球 紧实圆润翘臀

- 01 提臀运动Ⅰ，塑造弹力十足的翘臀 104
- 02 提臀运动Ⅱ，使下垂的臀部变得紧致 106
- 03 骨盆提升Ⅰ，完美臀部曲线 108
- 04 骨盆提升Ⅱ，提升臀部去赘肉 110
- 05 臀部伸展Ⅰ，打造完美电臀 112
- 06 臀部伸展Ⅱ，丰满性感翘臀 114
- 07 脚跟碰触，去除臀部多余脂肪 116



PART 8

玩转减肥球 纤瘦修长美腿

- 01 屈腿夹球式，防止下身赘肉堆积 120
- 02 双腿交叉，增强腿部力量 122
- 03 抬腿式，拉伸腿部曲线 124
- 04 下蹲式，拉长修饰腿部 126
- 05 推拉式，使大腿肌肉变得富有弹性 128
- 06 骑马式，强化大腿内侧肌肉线条 130
- 07 掷球式，消除大腿内侧赘肉 132
- 08 大腿伸展式，舒展腿部整块肌肉 134
- 09 单腿画圆式，收紧大腿内外侧肌肉 136
- 10 腿部侧伸式，锻炼腿部外侧肌肉 138
- 11 腿部侧屈式，让大腿圆润笔直 140
- 12 侧抬腿式，使大腿更富弹性 142
- 13 突进式，锻炼下肢灵活性 144
- 14 踮起脚后跟，紧致小腿肌肉 146
- 15 腿与脚背伸展，放松腿部肌肉 148



PART 9

玩转减肥球 全身赘肉无影踪

- 01 平湖落雁式，增强体力瘦全身 152
- 02 仰卧起坐，修饰身体线条 154
- 03 抬腿过头顶，甩掉身体赘肉 156
- 04 滚动身体，按摩全身 158
- 05 抱球，运动全身赘肉 160
- 06 侧围伸展，强化身形 162
- 07 脊椎扭转伸展Ⅰ，松弛全身肌肉 164
- 08 脊椎扭转伸展Ⅱ，舒展和放松全身 166

减肥球，应该这样玩

本书介绍的是用减肥球打造窈窕身材的有效方法。从适合初学者的简单姿势到高难度的姿势，内容由简入难，适合不同人群。

全书共分为9个章节，PART 1介绍了减肥球运动开始之前一定要掌握的基本常识和准备姿势以及准备运动。PART 2~PART 9介绍的是消除身体各个部位赘肉、打造完美身材的运动方法。分别以塑造女性最梦寐以求的苗条大腿和腰线、消除顽固的腹部赘肉、完美上身所必备的胸部和手臂、紧实俏皮背影的臀部以及甩掉背部和腰部赘肉等为例，集中介绍了这些部位的运动方法。

练习者可以按照每个章节介绍的顺序进行运动，也可以从中挑选几种运动来进行。本书根据运动的难易度将其分为初级、中级和高级，大家可以选择适合自己水平的运动来进行练习。同时，书中也介绍了运动的其他活用方法以及运动过程中的注意事项，让练习者在不给身体造成压力的同时取得最佳的运动效果。特别指出的是，减肥球运动根据手脚的放置位置不同，运动强度也有差异，即使同样的运动，双脚并拢或者双臂伸直来进行，难度就会增加，变成高难度的动作。

每个章节还介绍了运动前后放松身体、增强身体柔韧性的伸展运动。正确的伸展运动可以给身体注入氧气，让身体的各个部位充满生机和活力！



1 综合介绍减肥球运动。包括运动方法、瘦身效果以及健康疗效的说明。

2 运动的难易度不同，为了让练习者可以根据自己的实际情况选择不同难度的运动，本书将运动分成了初级、中级和高级。同时标识了运动的遍数，告知练习者适当的运动量。

3 详细介绍减肥球运动的方法。书中按照顺序都做了标识，方便练习者查找。全书没有冗词赘句，动作说明干净利落，让初学者也容易理解。

4 本书对运动过程中的注意事项也做了说明，着重提及了容易失误的姿势，帮助练习者以更正确的姿势进行运动。

5 除了主要运动方法，还介绍了运动的活用方法。给那些想要提高运动强度或增强运动趣味性的练习者很大帮助，参照这些方法可以让运动更有效果。

特别提醒：本书每个动作都有Ready（准备）、Action（动作）、How To（如何做）、Point（要点）的详细解读，简单、方便、易学。

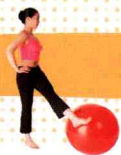
PART 1

有趣的 减肥球运动 让你瘦不停

这是一个摸上去圆鼓鼓的、似乎要爆炸的减肥球。在正式开始运动之前，让我们先来认识一下减肥球运动。如果了解了减肥球运动，对于如何打造出窈窕性感的身材将会变得更加有趣。那么现在，就让我们来尽情感受人见人爱的减肥球运动的魅力吧！







减肥球是什么

减肥球是什么？谁最先发明了它？它有什么效果？如何用一个表面上看似普通的球来做运动？很好奇吧，那么现在就让我们揭开减肥球的神秘面纱。

减肥球最早出现于20世纪50年代，是当时瑞士的一名儿科大夫为了提高脑源性麻痹患者的均衡感知力和平衡反应力而最先应用的，所以，减肥球又称“瑞士球”（又名“健身球”）。

而真正把减肥球发展成为一种运动的，则是舞蹈家斯蒂芬（Stephane）和她的教练迈克·莫里林（Mike Morrison）。他们的努力，让减肥球运动不仅成为运动员们强化体力的工具，在韵律操和健身节目当中也被广泛应用。

那么，减肥球广受青睐的原因是什么呢？

• 首先，轻巧便于携带

很多运动器械要么笨重，要么干脆无法挪动。但是减肥球正好相反，运动结束后只需放掉球内气体，就可以轻便携带。并且，减肥球便于保管，抽屉内、书包里、搁板上，都可以随意放置。基于它的便捷性，减肥球运动成为随时随地都可以进行的一种运动。

- **其次，价廉且结实**

根据材质的不同，减肥球的价格略有差别，但是比起其他的运动器械，减肥球可以称得上是物美价廉。由于减肥球使用的是特殊材质，所以可以承受很大的重量。只要注意避免尖锐东西碰触，减肥球的使用寿命可以很长。



- **再次，亲切和舒适**

减肥球又滑又软的特质，让练习者很快就能熟悉它并对其产生兴趣。所以减肥球运动又是一种老少皆宜的运动。

- **最后，减肥球作为运动器械被认为是最安全的一种**

与那些设计烦琐，稍微操作失误就报废的器械，以及那些有棱有角，一不留神就会被划伤的器械相比，减肥球几乎没有任何缺点，非常好驾驭，危险性很小。

综上所述，减肥球与其他运动器械相比有更多优点，所以在欧洲，很久以前就已经广泛流行。现在韩国对减肥球运动也越来越关注，运用减肥球来健身的人也日益增多。



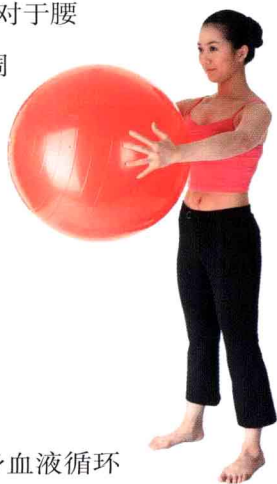
减肥球运动的优点

你现在正坐着吗？那么请审视一下正在坐着的自己。腰是不是弯曲的？背有没有靠在沙发上？肩膀是不是僵硬且有疼痛感？如果你有上述症状，那么现在就开始做减肥球运动吧！

• 横扫全身赘肉，重塑完美身材

用减肥球可以完成瘦身所需的全部动作。比如放松肢体的伸展运动，消耗能量、燃烧脂肪的有氧运动，锻炼肌肉、增强身体弹性的肌肉运动，以及刺激平时不用的肌肉，消除赘肉的运动等，可以说减肥球运动对于瘦身来说是无所不能的。而且，对于腰部、背部、腹部、腿部肌肉的强化，以及调节机体自身平衡能起到促进作用。所以，只要坚持做减肥球运动，就能重塑完美身材曲线。即使用减肥球重复同样的动作，也比其他运动的效果好很多。

为了取得最佳效果，减肥球运动的每个动作必须持续5~10秒，坚持早晚有规律地进行。



• 强健身心

只有保证身体各方面均衡，才能使全身血液循环

通畅和肌肉协调。如果血液循环不通畅，就会引起慢性头疼、失眠、忧郁症以及肩膀酸痛等症状。

减肥球运动是运用了球体运动的特质，练习者只要能在减肥球上保持平衡，身体各部位自然而然就变得均衡了。先从简单的动作开始学习，循序渐进、持之以恒，身体慢慢就能强健起来。

• 端正姿势，塑造体型

如果身体的姿势不端正，会影响消化和排泄功能，致使功能下降；如果身体循环不通畅，会使毒素和宿便长时间淤积在体内，难以排出。减肥球运动可以有效缓解这些问题。想要在减肥球上坐稳，首先身体要自然舒展，要摆出正确的姿势，久而久之，身体的姿势自然就端正了。而且减肥球运动还能强健脊椎，矫正驼背和弯腰，舒展肩膀，让姿势和体型更趋完美。特别是对于久坐办公室的白领们，减肥球运动对缓解肩膀和腰部的疼痛、舒展肌肉有很好的效果。

• 简单、有趣

减肥球运动特别简单，排斥甚至讨厌运动的人也能喜欢上它。想要稳坐在球上面，全身肌肉必须均衡用力才能支撑起身体，看起来像是在玩，而得到的实际运动效果是巨大的。试想一下，坐在减肥球上面或翻滚跳跃，就如同回到了烂漫的孩提时代，从而让人兴趣倍增。只有像这样毫无负担地、轻松地把身体交给减肥球，才能取得最佳的运动效果。



近年来，儿童肥胖问题越来越严重，而肥胖儿童的一个共同特点就是不喜欢运动，对于这些孩子来说，减肥球运动就是非常好的减肥方法。任何事情，如果带着兴趣去做，就会有事半功倍的效果。减肥球运动就是要把运动变成一种乐趣。

• 安全

减肥球运动人人皆可，行动不便的人也可以安全进行。由于减肥球运动是运用球的阻力来强化肌肉，不会对关节产生冲击作用，也不会使身体过分紧张，所以运动者可以自然流畅地完成动作。

根据球的弹性不同，动作的稍微变化，运动的强度就会不同。初学者要从简单的动作开始，循序渐进，熟练后逐渐增加动作难度。

