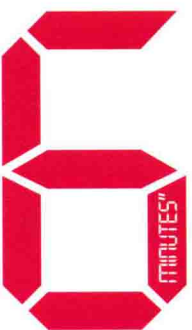


附快速燃脂
示范DVD



马甲线女神 张婷媗◎著



分钟瘦一身

全民快慢瘦身操!

44岁
美魔女



99%的人都能瘦!

动得少，瘦得多!

把运动简化成这样第一人——张婷媗

更轻松、更简单、更有效

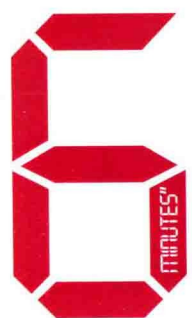
只要6分钟

效果胜过慢跑1小时!

快慢间隔，加速新陈代谢，强力燃脂。



化学工业出版社
Chemical Industry Press

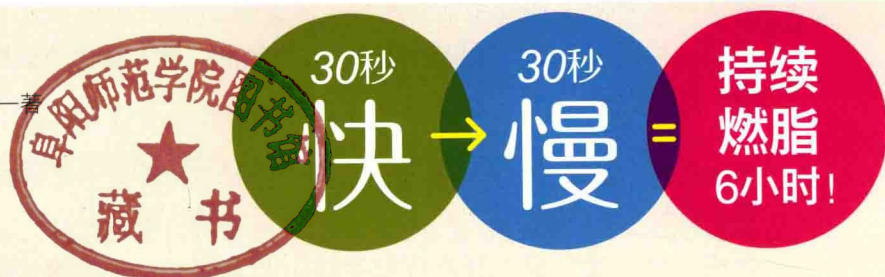


马甲线女神张婷媗

分钟瘦一身

全民快慢瘦身操!

马甲线女神
张婷媗



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (C I P) 数据

6 分钟瘦一身 / 张婷媗 著 . — 北京 : 化学工业出版社, 2015.4

ISBN 978-7-122-23128-4

I . ① 6… II . ① 张… III . ① 减肥—健身运动 IV .
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 039165 号

本著作物原名 : 馬甲線女神張婷媗の 6 分鐘瘦一身! 全民快慢瘦身操
(附快速燃脂示范 DVD)

由柠檬树国际书版有限公司授权出版

经由化学工业出版社出版中文简体版本。未经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。
违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2015-0476

责任编辑: 李 鑫 李岩松 选题策划: 李 鑫
责任校对: 战河红 装帧设计: 蚂蚁王国

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 9 字数 100 千字 2015 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

【名人推荐序】

- ◆ 婷媗已经把运动简化成这样
谁还可以说：我没有时间运动？ / 贵妇奈奈 002
- ◆ 快乐而能持续，瘦身才能成功 / 邱正宏 004
- ◆ 要减肥更要健身，要运动更要享受运动 / 马翔宇 006
- ◆ 原来这样就是逆龄！ / 刘培 008
- ◆ 6分钟快慢瘦身操让刚入门的朋友们都能够享受运动！ / FEFE 010

【作者序】

- ◆ 全民快慢瘦身操适合每个人！身边许多朋友，都得到瘦身效果！
我可以~相信你也可以！我们一起加油吧！ / 011

PART 1

全民快慢瘦身操！ 99%的人一定瘦！

- 我的瘦身心路历程经验分享 020
- 全民快慢瘦身操设计原理：99%的人一定瘦！ 023
- 快、慢交错训练，被证实是目前最有效快速的减重运动方式 024
曲线雕塑与肌力训练大有关系！
- 核心肌群抓住运动感觉！帮你动得更有效！ 026

什么是运动感觉？你还在做模仿运动吗？

通过核心肌群训练，打开你的运动感觉！

重新打造核心肌群，没有你想象中的那么难！

■ 核心肌群训练 030

1 核心深蹲

2 核心背撑

3 核心伸展

■ 生活饮食分享与建议 032

鱼油平衡血糖，不易产生饥饿感。/ 多喝水。/ 均衡饮食与饮食禁忌。

■ 私藏护肤小分享 034

■ 张婷媗FANS爱瘦团亲身体验 **全民快慢瘦身操** 瘦身经历分享！ 035

File 01 通过做快慢瘦身操，告别年纪轻轻的大婶生活！

File 02 快慢瘦身操太威了！出国大吃大喝还瘦半公斤！

File 03 感谢婷媗让我拥有梦幻马甲线！

File 04 我真的瘦下来了！只花了四个月！

File 05 不到一个月，腰部线条就出现了！

File 06 我的自信又回来了！

File 07 正常饮食和运动让我长了肌肉瘦了肥油！

File 08 体重终于降到5开头，体脂肪也降到23.8，真的好神奇！

File 09 一个月后，大腿瘦了10公分！

PART 2

**激瘦START！燃脂热身操+收操
延展曲线，开启瘦身之路！**

■ 燃脂热身操与收操延展曲线，不可少的瘦身关键！ 044

■ 燃脂热身操 045

- | | | | |
|------------|---|------------|---|
| 1 原地踏步 | ➡ | 2 原地跑步 | ➡ |
| 3 抬肘转腰 | ➡ | 4 抬肘扭转屈腿后伸 | ➡ |
| 5 左右侧踏步深蹲 | ➡ | 6 俯趴往前走弹跳 | ➡ |
| 7 左右点跳 | ➡ | 8 开合跳 | ➡ |
| 9 抬脚凹肚子 | ➡ | 10 平举手碰脚 | ➡ |
| 11 大字转体 | ➡ | 12 勾脚俯伸手碰脚 | ➡ |
| 13 后抓脚挺胸展背 | ➡ | 14 左右甩手抱身 | |

■ 收操 060

- | | | | |
|------------|---|----------|---|
| 1 屈膝抱胸 | ➡ | 2 单脚屈膝抱胸 | ➡ |
| 3 地板举手仰躺抬臀 | ➡ | 4 地板屈腿转体 | ➡ |
| 5 举腿抱脚 | ➡ | 6 举腿大字压脚 | ➡ |
| 7 坐地转体 | ➡ | 8 抱头挺胸展背 | ➡ |
| 9 延展肩颈 | ➡ | 10 延展背部 | |

PART 3

6分钟瘦一身！全民快慢瘦身操基础篇！打击肥油、再塑曲线！

■ 从快慢瘦身操基础篇轻松开始燃脂吧！ 072

如何制订自己的快慢瘦身操计划

■ 快慢瘦身操基础篇1 073

- 快 屈跳深蹲 ➡ 慢 原地踏步
- 快 地板V字踩脚踏车 + 慢 弯背俯趴
- 快 俯趴手撑屈腿123 + 慢 伏地挺身
- 快 原地后勾脚左右跳 + 慢 前平举左右甩身

快 前后侧跳弓步后抬腿 + 慢 大字左右手交叉碰膝

■ 快慢瘦身操基础篇2 085

快 平屈手扭身左右摆臀 ➡ 慢 双举手下甩抬腿

快 屈臂下压侧抬腿 ➡ 慢 弯身手交叉碰脚

慢 合掌蹲侧抬左右腿 + 慢 动态核心肘撑

快 左右抬腿跳停 + 快 原地小跑步

快 前后跳12深蹲 + 慢 侧前踢双手下压碰脚

快 开合跳10下 + 慢 伏地挺身弹跳

PART 4

局部雕塑快慢塑身操，打造马甲线、翘臀、美腿、纤手臂，想瘦哪？就瘦哪！

■ 局部雕塑，选择自己想瘦的部位！自己设计运动计划！ 100

PLUS 日常可以做的生活居家肌力训练，充分运用零碎时间！

■ 快慢瘦肚紧腹操，打造性感马甲线！ 101

快 开合跳 ➡ 慢 地板V字卷腹

快 侧跳蹲凹肚 ➡ 慢 地板V字左右交替手肘碰膝

快 平抬臂开合跳 ➡ 慢 核心肘撑

快 后甩手屈跳深蹲 ➡ 慢 大V字卷腿抬手碰小腿

快 侧点跳后屈腿 ➡ 慢 地板开合剪刀脚

快 并腿左右侧跳 ➡ 慢 地板核心脚踏车

PLUS 生活居家肌力训练：撑椅屈膝下蹲、单脚撑椅屈膝下蹲、单腿卷腹

■ 快慢瘦腿翘臀操，雕塑梦幻纤长腿！ 117

快 前后左右交叉跳 ➡ 慢 地板仰躺抬臀

快 后甩手深蹲跳 ➡ 慢 手撑地左腿后抬腿 ➡

慢 俯卧左腿后抬腿 ➡ 慢 手撑地右腿后抬腿 + 慢 俯卧右腿后抬腿

快 左右屈膝弓步后伸腿 ➡ 地板左侧卧高抬腿 ➡

地板左侧卧平抬腿 ➡ 地板右侧卧高抬腿 + 平抬腿

快 左右跳抬腿碰手 ➡ 地板大字转身手碰脚

PLUS 生活居家肌力训练：撑椅夹腿后抬

■ 慢慢瘦臂挺胸操，最强美身逆龄法！ 131

快 大字跳单手上举 ➡ 手臂一字平举 + 屈肘后抬

快 左右踏步屈肘上下抬 ➡ 屈肘平举开合

快 左右抬脚甩手前后延伸 ➡ 双手臂后抬手钟摆动

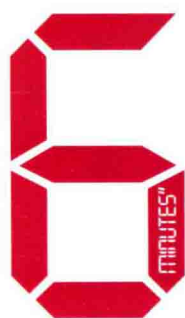
快 手举哑铃蹲跳扩胸 ➡ 手举哑铃上举后屈

地板双手上举哑铃屈肘 ➡

地板手臂上举贴地屈肘 ➡

上举哑铃左右手交替屈肘



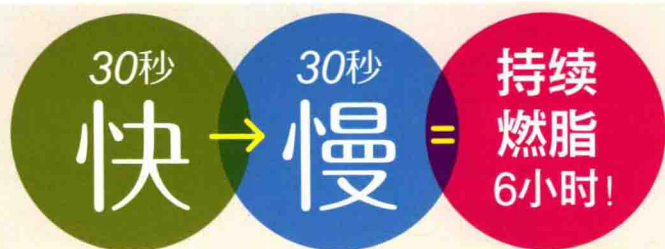


马甲线女神张婷媗

6分钟瘦一身

全民快慢瘦身操!

马甲线女神
张婷媗——著



化学工业出版社

·北京·



婷媗已经把运动简化成这样

谁还可以说：我没有时间运动？

认识婷媗的我好幸运！

2011年年底，朋友转贴一张美魔女的运动神照，那时我刚起步开始运动，婷媗的照片像盏明灯，那张照片仿佛在告诉我：坚持下去就对了，你一定会变得跟我一样！隔了两年，不可思议的缘分，老天安排我们相遇了，婷媗还到过我家跟我一起分享她关于运动的知识 and 想法（还让我摸了她的马甲线，哇！），加速我强化身体的速度。对于运动，她有无比的热情和求知欲；对于分享，她也有相当的耐心和助人欲，像个天使！

这本书提示了大家最容易误解的盲点：**运动不是时间长才有用，重点是容易上手才能持久**，而且一定要做对运动才能看见效果，一旦出现效果，你一定会爱上且不肯放弃这个迷人的运动。**韩国女团少女时代每天的运动时间也只有十分钟**，四分钟开合跳、折返跑或跳绳，三分钟肌耐力训练（抬腿、凹腹），两分钟拉筋，一分钟按摩。每天按这个比例进行，时间不用长，就能好好维持体能和身材。很多人对运动的迷思是：啊，好累、会喘不过气、会流好多汗、我没有时间，也没有空间。老实说，不想做可以有一百个借口安慰自己，让自己一直处在舒服的状态。这样舒服下去最后很可能害了自己。随着年纪越大，肌肉日渐流失，没有核心肌群也没有运动习惯的人，渐渐地腰酸背痛越来越明显，每天只做一点点劳动就累得要命，浑身不舒服，越来越疲劳。心情也开心不起来，负向思考排山倒海，忌妒同伴，厌恶老公，责怪孩子，看自己越来越不顺眼……如果这一切有个方法切入解决，**选个最简单的，先爱自己：通过正确运动就能改善，为什么不试试看？**



你只需要给自己一个理由：我想看见不一样的自己！

选择适合自己时间和体力的运动很重要。不是每个人都适合跑步，高血压、血脂或体脂肪过高、骨质疏松或有心脏问题的人，都得小心别卯起来狂练自己的脚踝、膝盖和心脏，这样很容易出事！我跟婷婷一样，都是心脏特别需要保护的人。一开始运动，我选择快走，半小时到四十分钟最多（快走时偶尔慢跑五分钟），有时搭配半小时的有氧舞蹈。运动时我会带上运动心率表，随时观测自己的心跳，设定自己最大心跳不要超过140（不要让心脏长时间处在最大心跳），一旦超过就会开始缓和或深呼吸调整。维持一定的速度，通过深呼吸让心跳减慢，才是真的心肺有氧。接下来我会用二十分钟做些简单的肌力运动，十分钟按摩和拉筋缓和。每天一小时是我最享受的时刻。

六分钟快慢瘦身操的设计刚刚好满足有氧和肌力的训练，也解决了运动可能对人体的伤害，还让各部位肌肉都被关注，比少女时代的运动还简单轻松！每天早上起床后，或每天中午午休后，或每天晚上上床前，给自己一段短短的时间与自己的身体相处，认识它、锻炼它、照顾它，每天储一些能量进入自己的身体，相信自己，有一天一定可以！相信！相信！一定要相信，因为这是真的。

有婷婷走在前面，好让人安心，我知道我们可以一起对抗时间，忤逆岁月，我们是最好的伙伴、最强的斗士。

第一届百万博客冠军得主、知名作家
贵妇奈奈（苏陈端）



苏陈端



快乐而能持续，瘦身才能成功

张婷媗逆转年龄的神秘魔法

初见惊为天人，婷媗身体年龄瞒天过海！

想起第一次在电视录像时遇见婷媗，初见时惊为天人，以为是个28岁的年轻女孩；随着节目进行，才知道，原来这位拥有苹果肌和马甲线的女孩，已经是“40一枝花”的熟女，还生过了两个小孩！

她的身体年龄瞒天过海，连我这个发表过国际论文的专业医美医师都被骗过了。至于，她是用什么方法做到的？大致上来说，是**经过努力研究并持续练习的自创瘦身操**，这也再次显示运动对减肥的重要性。

脂肪和肌肉是不会互相转化的，但我很讶异地发现，原来这个道理许多人都不明白。甚至，来我的减肥门诊咨询的许多女孩都以为，靠运动减肥会把原来囤积在身上的脂肪变成肌肉，然后让整体身材变得更大更壮！其实，这是不对的观念。

根据世界卫生组织的建议，若想达到有效的减重，每周至少要运动五天，每天30分钟，累计每周150分钟的运动，这样不但能够减少体脂肪，也能够减少“三高症”等慢性病的伤害。

全民快慢瘦身操是最新的HIIT概念！不会造成身体太大负担又容易持续！

婷媗的书中强调的是最新的“HIIT”的观念，这是一种高强度间歇训练计划。意指短时间的高强度运动（达到最高心率的90%~100%），与低强度运动来回交替。低强度运动属于有氧运动，可以锻炼肌细胞中的红肌使肌肉紧实；高强度运动属于无氧运动，可以锻炼肌细胞中的白肌使





肌肉强壮。两者交替运用可以快速提升人体的新陈代谢。

人体的新陈代谢一旦提高，消耗脂肪与代谢废物的能力就随之增强。有许多人的新陈代谢能力随着年龄的增长而趋缓，所以脂肪和废物等有碍于瘦身的物质就累积在体内，形成局部脂肪堆积而造成身材曲线走样。这种情形，节食反而会使新陈代谢更加趋缓，以运动来提升新陈代谢就是一个很好的解决方式。

因此，想瘦身并锻炼出理想曲线的人，尤其是女性，建议从婷婷这套不会造成身体太大负担又容易持续的简单运动开始尝试。当然，如果连运动都没有办法解决你的问题，那么就建议到有“新陈代谢仪”这类设备的医院或诊所去检查是否新陈代谢出了大问题。

身体的年龄，可透过运动来逆转；脸部的年龄，能透过医美来青春。最后，祝大家都能跟着婷婷的书顺利瘦身！身体有了完美曲线后，如果脸部线条也能再回复紧致，那么相信你能自豪地问人家：“你猜我几岁了？”



医美瘦身权威医师、博客来年度最畅销华文作家

邱正宏





要减肥更要健身，要运动更要享受运动

婷媗的第一本书《逆天瘦》由化学工业出版社出版发行以来一直占据美体健身书籍排行榜的榜首，身为医生的自己不由惊叹这位“严重违背自然规律”逆生长的43岁的马甲线女神，由衷地佩服她**乐观向上**的生活态度和坚强的毅力，感谢她传递给大家的正能量。

减肥还是健身？正确的减肥理念至关重要！

许多人对减肥都存在一个误区，认为减肥就是减重，单纯地追求体重下降导致我们被误导采用许多错误的方法，结果受尽了针灸、服药及腹泻等百般折磨，减掉的是肌肉和水分，最终伤害的是我们自己的身体。**减肥的终极目标应是拥有美好的体型和健康的身体，减少脂肪比例，增加肌肉比例才是正确的减肥途径。**我们必须牢记，减肥为了减少脂肪，而不是减少体重，以减少水分或者减少肌肉组织换取体重的降低是某种意义上的自杀。减肥一定要通过合适的运动来实现，而不是一味的节食，婷媗的新书《6分钟瘦一身》正是马甲线女神的蝶变秘籍。

工作压力那么大，我们到底为什么还要运动？

运动的真正意义是让我们更加主动地认识我们自己的身体，去享受大脑通过神经系统对我们肢体完美的支配，去感受自己的呼吸、心跳，体会肌肉的伸缩和肢体的节奏。作为一名神经外科医生，除了精湛的技术，过人的胆识以外，良好的身体素质也是必不可少的，有时候白天两三台手术下来，非常疲惫，但睡前做一组运动，体会运动后出汗和肌肉胀胀的感觉，似乎整个人都轻巧了很多，并且睡前一小时适量的运动可以有助于睡眠。**最好的健身器械是我们自身的重力，合理**





运用自身的重量进行的运动，既可以达到运动的目的，又可以训练我们的协调性，只要姿势正确，强度合适，大家完全没有必要担心由于运动造成的额外的伤害。除了大家熟知的高血压、心脏病和糖尿病，运动还可以预防很多神经系统退化疾病，比如老年痴呆症和帕金森病。

高强度间歇训练法（High-intensity Interval Training HIIT）

第一时间拿到了婷媗第二本书《6分钟瘦一身》，婷媗将目前减肥美体的最新的理念——HIIT，以一种极其简单实用的方式介绍给大家，婷媗过去通过弹力绳，瑜伽球等简单有趣的健身工具，让我们远离拥堵的健身中心，在家就可以完成高质量的运动体验。更重要的是，通过这本书，婷媗将最新的运动减肥美体理念传递给大家，让我们每个人都认识到，除了工作、吃饭、睡觉，还有一个生活的必要元素就是运动。

真心希望婷媗新书的简体中文版发行，可以掀起一股全民健身潮，希望每个人都可以参与到运动中来，和大家一起讨论运动，分享运动，让运动成为我们生活的一部分。



医学博士，山东大学齐鲁医院神经外科主治医师
中国医师协会神经外科分会医学英语教育
与培训专家委员会委员
中华中青年神经外科医师交流协会常务委员
吉美国际事业有限公司特聘医学顾问

马翔宇





原来这样就是逆龄！

2013年年初，一段在网络爆红的健身视频引起了我的关注，惊异于是两个孩子母亲的婷媗，不仅有甜美动人的美貌，居然还有让人艳羡的马甲线，堪称真正的“全民女神”。化学工业出版社出版她的第一本书《逆天瘦》和这次即将上市的《6分钟瘦一身》这两本书，让我们得以了解马甲线女神逆龄之道。

作为整形外科医生，常常看到有朋友追求一种似乎没有边际的美，其实近年来欧美的健身概念一直都很普及，而现在国人已逐渐抛弃“弱柳扶风”的病态美，也摒弃了靠节食来保持身材的饥饿美，正在形成运动阳光健康之美，我职业上的认知将这种美归纳为：**肤色红润、有光泽；肌肉强健协调，有弹性；腰细而有力，微呈圆柱形，腹部扁平；臀部鼓实微呈上翘；双臂骨肉均衡；重心平衡，比例协调；双肩宽度是头部宽度的2.1倍以上；标准的腰围应比胸围约细1/3。运动阳光充满活力而不失清秀隽丽**，也是我们对现代东方女性美最简洁的概述，我认为张婷媗是这种“刚柔并济”女性美最典型的代表。

婷媗的这两本书传递给我们的是**乐观向上的心态，热爱生活，乐于助人，分享快乐，积极进取的人生态度**。作为一个成熟女性，我们不可以被生活所累，被人生旅途中的曲折所打倒，更不可以失去奋进的勇气，熄灭探求的热情。不得不说，**婷媗坚韧不拔的意志，为她鼓起前进**





的风帆，起到了不可替代的作用。这种坚韧不拔，也是我们应当努力追寻与坚持的“正能量”。我们不仅要追求娇美的面庞，健美的身形，更要拥有一颗“强大而美丽的心”。

婷媗的这本《6分钟瘦一身》，向读者介绍了一种简单有效的居家运动模式，将健身动作做到最简化，将健身时间做到最短化，最重要的是传递健康是由内而外的一种锻炼，按照这本书和视频介绍的方式运动一次6分钟，坚持下来，人人都可以拥有超逆龄的美！



山东大学齐鲁医院整形外科主治医师 医学博士
吉英国际事业有限公司特聘医学顾问

刘培

