郑多燕有史以来销售速度最快的图书!
局部塑形 MOMCHANG 再掀热潮!

MOMCHANG DIET D-21 WORKOUT

塑身女王郑多燕

D-21局部塑身

[韩]郑多燕 著
徐若英 译

浑圆胸 & 诱人美背

21天密集瘦身计划

让你有针对性地瘦成一道光

雕塑事业线不是梦
诱惑美背 性感难挡

视频扫码即得

小伙伴们再也不必为光盘烦啦

广西科学技术出版社

MOMCHANG DIET D-21 WORKOUT

塑身女王郑多燕

D-21局部塑身

浑圆胸
&
诱人美背

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2013-230号

정다연의 몸짱 다이어트 D-21 워크아웃 <가슴&등>
Jung,Dayeon'S Momchang Diet d-21 Workout 4
Copyright 2013© by DoDo Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.
Simple Chinese copyright © 2014 by Guangxi Science &Technology Publishing House Ltd.
Simple Chinese language edition arranged with DoDo Publishing Co., Ltd.
through Eric Yang Agency Inc.
Photographs by©ROY LYANG.
想了解作者更多的动态和信息， 请访问作者的官方网站：www.jungdayeon.com

图书在版编目（CIP）数据

D-21局部塑身 浑圆胸&诱人美背/(韩)郑多燕著；徐若英译. —南宁：广西科学技术出版社，2014.11
ISBN 978-7-5551-0210-6

Ⅰ. ①D… Ⅱ. ①郑… ②徐… Ⅲ. ①女性—健身运动—基本知识②女性—减肥—方法 Ⅳ. ①G831.3②R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第122188号

D-21 JUBU SUSHEN HUNYUAN XIONG & YOUREN MEI BEI
D-21局部塑身 浑圆胸&诱人美背

作　　者：［韩］郑多燕　　译　　者：徐若英
责任编辑：孟　辰　钱　冰　　装帧设计：谢玉恩
版权编辑：周　琳　　宣传统筹：芦　岩
责任校对：曾高兴　田　芳　　责任印制：陆　弟

出 版 人：韦鸿学　　出版发行：广西科学技术出版社
社　　址：广西南宁市东葛路66号　　邮政编码：530022
电　　话：010-53202557（北京）　　0771-5845660（南宁）
传　　真：010-53202554（北京）　　0771-5878485（南宁）
网　　址：http://www.ygxm.cn　　在线阅读：http://www.ygxm.cn

经　　销：全国各地新华书店
印　　刷：北京卡乐富印刷有限公司　　邮政编码：100162
地　　址：北京市大兴区西红门镇一村福益路6号
开　　本：889mm × 1194mm　1/16
字　　数：120千字　　印　　张：5
版　　次：2014年11月第1版　　印　　次：2014年11月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5551-0210-6
定　　价：22.00元

版权所有 侵权必究
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-53202557　团购电话：010-53202557

MOMCHANG DIET D-21 WORKOUT

塑身女王郑多燕 D-21局部塑身

浑圆胸 & 诱人美背

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2013-230号

정다연의 몸짱 다이어트 D-21 워크아웃 <가슴&등>
Jung,Dayeon'S Momchang Diet d-21 Workout 4
Copyright 2013© by DoDo Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.
Simple Chinese copyright © 2014 by Guangxi Science &Technology Publishing House Ltd.
Simple Chinese language edition arranged with DoDo Publishing Co., Ltd.
through Eric Yang Agency Inc.
Photographs by©ROY LYANG.
想了解作者更多的动态和信息， 请访问作者的官方网站：www.jungdayeon.com

图书在版编目（CIP）数据

D-21局部塑身 浑圆胸&诱人美背/(韩)郑多燕著；徐若英译. —南宁：广西科学技术出版社，2014.11
ISBN 978-7-5551-0210-6

Ⅰ. ①D… Ⅱ. ①郑… ②徐… Ⅲ. ①女性—健身运动—基本知识②女性—减肥—方法 Ⅳ. ①G831.3②R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第122188号

D-21 JUBU SUSHEN HUNYUAN XIONG & YOUREN MEI BEI
D-21局部塑身 浑圆胸&诱人美背

作　　者：［韩］郑多燕　　译　　者：徐若英
责任编辑：孟　辰　钱　冰　　装帧设计：谢玉恩
版权编辑：周　琳　　宣传统筹：芦　岩
责任校对：曾高兴　田　芳　　责任印制：陆　弟

出 版 人：韦鸿学　　出版发行：广西科学技术出版社
社　　址：广西南宁市东葛路66号　　邮政编码：530022
电　　话：010-53202557（北京）　　0771-5845660（南宁）
传　　真：010-53202554（北京）　　0771-5878485（南宁）
网　　址：http://www.ygxm.cn　　在线阅读：http://www.ygxm.cn

经　　销：全国各地新华书店
印　　刷：北京卡乐富印刷有限公司　　邮政编码：100162
地　　址：北京市大兴区西红门镇一村福益路6号
开　　本：889mm×1194mm　1/16
字　　数：120千字　　印　　张：5
版　　次：2014年11月第1版　　印　　次：2014年11月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5551-0210-6
定　　价：22.00元

版权所有 侵权必究
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-53202557　团购电话：010-53202557

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

塑身女王
超完美体态缔造者
国际知名健身教练

因执笔电子报《Ddanzi日报》的瘦身专栏《找回你的春天》而打开知名度的她，当年38岁，拥有完美的体态和美貌，让所有的韩国人感到惊讶。同时大家也无法相信她曾是个身材臃肿且有两个小孩的妈妈。10年后她虽然已经48岁了，却保持着比10年前更美妙的体态，这再一次让我们感到惊艳。现在的她是一名专业健身教练，这段时期她主要在日本出书、演讲以及上电视节目。

她的DVD同时荣登日本三大网络商城畅销排行榜第一名，2007年日本亚马逊网络书店畅销排行榜第一名，2011年同时囊括日本亚马逊书店畅销排行榜前三名。除了这些让人瞠目结舌的成果，在日本她也获得了“韩流教主郑多燕”的美誉。目前她创立健身中心“JETA”（Jung Dayeon's Exercise Trainers Association），积极为众多想拥有完美体态而非健壮肌肉的女性朋友，推广自创的瘦身操——“Figurerobics”，并致力于培养一支专业团队。

郑多燕的

10 YEARS

2003
- 因执笔电子报《Ddanzi日报》的瘦身专栏《找回你的春天》而打开知名度，韩国新造词“MOMCHANG”（超完美体态）因她而生，而“MOMCHANG”更顺势成了郑多燕的艺名

2004
- 举办五十多场韩国巡回演讲
- 韩国《中央日报》、专栏连载《MOMCHANG运动法》

2005
- 春天健身中心开幕
- 在日本出版《韩流MOMCHANG塑身操》（塑身图书类畅销榜第一名）
- 获选为韩国当代健身最佳典范并受邀至国会演讲
- 日本NHK、富士电视台、TBS、日本电视台等争相访问

2006
- 发行自创的塑身操DVD（2007年上半年度韩国瘦身类图书畅销榜第一名）
- 塑身操DVD收录于韩国高中科学课本中
- 设立“郑多燕健身操研究中心”

2007
- 日本讲谈社出版《MOMCHANG塑身操》（日本亚马逊书店统计2007年7月10～13日全日本畅销排名第一）
- 日本《产经新闻》、日刊《Sports》《TARZAN》《女性自身》《女性Seven》《Friday》等多家日本报章杂志争相访问

2008
- 完成自创的团体运动塑身操“Figurerobics”完整版
- By Jung Dayeon韵律服上市

2009
- 参与日本关西电视台、读卖电视台的节目演出
- 受邀健身研习营“Body Plus Workout Jam 2009”特别演讲
- 亚马逊日本总部演讲、日本乐天总部演讲
- 发行“Figurerobics”DVD（日本亚马逊书店、乐天体育类畅销商品第一名）

2010
- 在日本发行《MOMCHANG瘦身进阶版》（目前累积销量突破75万本）

2011
- 任天堂Wii发行“Figurerobics”，日本扶桑社出版《MOMCHANG瘦身伸展操DVD Book》
- 富士电视台至韩国采访、名古屋电视台至韩国采访
- 囊括日本亚马逊书店畅销书总排行榜前三名

2012
- 设立“JETA”（Jung Dayeon's Exercise Trainers Association），至今已经培养出二百多名专业健身教练
- 设立“JETA Japan”，致力于培养日本当地专业健身教练

2013
- 著作《塑身女王完美曲线伸展操》《塑身女王教你打造完美曲线》在中国大陆及中国台湾地区连续两年登上畅销排行榜第一名
- 与台湾省嘻哈团体“自由发挥”合作的音乐录像带《GYM》在线浏览人次突破380万

Contents

塑身女王郑多燕教你21天塑出浑圆胸&诱人美背

扫码即得
浑圆胸
诱人美背
精华视频

自序 瘦身的过程不会有奇迹，但你可以选择看得见效果的方法 ……06
本书使用说明 ……08

浑圆胸 & 诱人美背性感身材瘦身操 ……11

CHAPTER A 伸展 & 夹紧 胸挺背直

A1 热身运动与伸展操……12
A2 双手合并夹紧胸部……14
A3 手臂交合夹紧背部……15
A4 滑步与夹紧胸部交错……16
A5 夹紧背部与侧面肌群伸展操……18
A6 上半身前倾 手臂收放……20

CHAPTER B 伸直 & 扭转 下半身助力

B1 两脚伸直 上半身侧转……22
B2 双臂向后夹紧背部 双脚伸直……23
B3 交互屈膝 上半身扭转……24
B4 单腿伸直 上半身扭转……26
B5 单腿伸直 夹紧背部……28
B6 单腿伸直 手臂后翻……30
B7 单腿伸直 扩胸运动……32

CHAPTER C 伏地挺身 & 超人式 抵抗地心引力

C1 三段式伏地挺身……34
C2 伏地挺身 上半身回转……36

浑圆胸
&
诱人美背

C3 交互超人式手臂……38
C4 上半身超人式上扬……39
C5 弯手臂超人式……40

CHAPTER D 收缩 & 提拉 背部支撑效力加码

D1 哑铃收缩胸肌提拉……42
D2 哑铃开合扩胸运动……43
D3 下半身提拉 手臂托举……44
D4 下半身提拉 哑铃后置举高……45
D5 哑铃飞鸟振翅式及回旋式……46

CHAPTER E 聚拢 & 下压 均匀受力曲线更优

E1 背肌与胸肌向后伸展……48
E2 背肌收放练习……49
E3 上半身前倾 手臂前后滑动……50
E4 单臂聚拢背肌与胸肌……52
E5 双臂聚拢背肌与胸肌……53
E6 侧边马步及单臂下压……54
E7 侧边马步及双臂下压……55

CHAPTER F 多方结合 胸肌 & 背肌完美更进一步

F1 单臂收紧背肌及胸肌……56
F2 哑铃侧举 双臂下压……58
F3 上半身前倾 手臂收放……60

10 个打造性感浑圆胸的动作 ……62
10 个雕塑紧致美背的动作 ……63
使丰胸 & 美背效果更好的超强蔬果、肉类推荐 ……64
绝不失败的瘦身计划 Diary ……70
胸部不可二次发育? 传言 VS 科学实证 ……74
郑多燕专属瘦身秘诀 1 坚挺胸部按摩术 ……76
郑多燕专属瘦身秘诀 2 放松肩颈皮球按摩术 ……78
21 天集中锻炼计划 ……80

自序

瘦身的过程不会有奇迹，但你可以选择看得见效果的方法

想当初，“MOMCHANG”（指超完美体态）这个新造词是因我而产生的，没想到转眼间都已经过了 10 年。现在“MOMCHANG”除了用来形容窈窕美丽以外，更是健美体态的代名词。在以前还没有“MOMCHANG”这个名词的时候，我们在谈论拥有魔鬼身材的人时，只能用一些句子来叙述，比方说“她的身材不错”或是“她的线条很好看”等等。不过，除了以上的描述，这个词其实还有另外一层含意，那就是经由后天努力运动，锻炼出超完美体态。

有人说韩国的瘦身文化是以“MOMCHANG”大婶为分水岭的。我的故事为人所知的同时，韩国也刮起了一股“MOMCHANG”旋风。许多女性朋友开始做肌肉运动，也因为我成为了健身教练并跃升为话题人物的先例，使得越来越多的健身教练开始出现在荧幕上。

至于我的人生，当然也是以“MOMCHANG”大婶为分界的。最大的变化是成名前我只需要为自己和家人而活，但成名后，我则变成帮助别人瘦身的健身教练。今年我已经 48 岁，是两个孩子的母亲、一个男人的妻子以及一个侍奉婆婆的媳妇。曾经我只是一个再平凡不过的中年妇女，但是现在完全没有人会叫我大婶。其实我根本没变，依然是每天忙着为一家六口做饭，忙着洗家人脏衣服的中年主妇。现在回想起 10 年前，38 岁的我每天被人叫大婶的往事，反而觉得不可思议。

今天我之所以能够成为瘦身名人，最大的原因就是我只是一个平凡的家庭主妇吧！我是在 34 岁时下定决心运动的。在这之前，除了学生时代的体育课及体能训练外，我可以算完全没有运动的经验，对运动根本一窍不通。在我刚接触运动的那个年代，甚至没有个人教练这个职业。而我固定去的体育馆位于京畿道南杨州市这个小地方，当然连体能训练师都没有。因此，虽然说是运动，但我顶多就是使用跑步机或是骑个健身车而已。

后来，在那里我认识了一位体能训练师，这才正式开始学习如何运动。从那时起，我感受到运动带给身体巨大变化的惊喜。以前我认为自己是一个完全没有运动细胞的人，但是开始接触运动后，我才发现原来我有惊人的运动天分。虽然有些晚，但也是因为这样才让我更深切地体会到天生我材必有用。

我的女儿今年升高一，幸运地被推选为学生会副会长。她的成绩并不特别突出，品性也没有好到能当模范生。因此她当上副会长后，虽然开心但也备感压力。最近放学后，回到家里她都念书念到很晚。我问她为什么突然变得这么用功，她告诉我身为副会长她可不想被别人说她功课差。用功读书后，她也渐渐觉得读书是很有趣的一件事情。

我也是如此。自从成为大家口中的“MOMCHANG”大婶，被认为是瘦身的代言人后，我不由得感受到一股强烈的使命感。所以，我比以前更努力地吸收和瘦身相关的知识，也更有兴趣钻研有效的瘦身方法。

我的故事传开后，中国大陆及台湾地区、日本都争相邀请我到当地访问，希望我分享瘦身秘诀的邀约更是不曾间断。我到过许多国家和地区演讲，分享我的运动方式。看着那些特别到我创立的位于京畿道坡州市的健身馆运动的女性朋友们，渐渐变得跟我一样窈窕的身影，我觉得很欣慰，也为她们感到骄傲。同时在日本发行的几本书也登上了畅销排行榜，这让我再次了解到女性想要变窈窕、变美丽的意念超越了空间和时间。

这本书的编排是个新的尝试，希望能够有效地指导读者们一起运动。运动最好的方式是面对面的指导,但事实上要面对面指导每一个人是不可能的。所以希望能够通过这样的一本书，呈现现场指导的效果。

本系列书共有四册，将同步出版。除了首次公开的臀腿运动外，针对腰、腹、肩膀、手臂以及胸部、背部等各个部位，都收录了我自己多年累积的独门秘籍，能够帮助女性朋友们有效解决恼人的肥胖部位，同时雕塑漂亮的肌肉线条。此外，我也和读者们分享自己亲身体验具有瘦身效果的食疗菜单，以及日常生活中的注意事项。

瘦身的过程不会有奇迹，但你可以选择最有效的方法。所有瘦不下来的朋友，可以借由本书所介绍的瘦身运动见证成果。我相信本书的内容一定会有助于疏解大家的瘦身压力。只要大家认识到瘦身是日常生活的一部分，而不是定期重复的活动，找出不会半途而废的瘦身方法并且持之以恒，就能拥有美丽健康的好身体。特别是尝试过很多瘦身方法却不见成效，已经放弃瘦身念头的女性朋友们，现在就跟着书中的运动步骤动起来吧！

郑多燕

本书使用说明

本瘦身书由 6 套循环运动组成。6 套循环运动共有 33 个分解动作，书中针对每个动作都有详细的解说。大家可以视自己的运动能力和方便的时间按照本书章节进行练习，或视个人特定目标自行调整内容顺序也完全没问题。若是不知道该怎么自行规划动作，不妨按照 P12~63 的动作来练习。每一个动作都附有详尽的图示辅助说明。此外，书中还呈现了郑多燕的瘦身方法和瘦身料理、瘦身常识，以及郑多燕独家手绘瘦身日记。

本书架构

浑圆胸 & 诱人美背瘦身操

共有 33 个分解动作，而这些动作又依不同的作用部位、基本运动与复合式运动、有氧运动配比。简洁的图片及一目了然的编排，读者朋友可以通过简单明确的说明，准确执行每一个动作。

雕塑美胸 & 美背的私房饮食秘诀

分享郑多燕的“MOMCHANG 私房料理”，包含郑多燕自行研究调配的每日饮食及瘦身食材、瘦身料理等。在此单元郑多燕以生动的手绘插图公开她的私房瘦身秘诀饮食笔记。

10 个打造性感浑圆胸动作

女性的美胸重点不在于大小而在于要浑圆有弹性，以及适合自己体形恰到好处的胸线。此单元将与各位分享郑多燕的美胸按摩术。

10 个雕塑诱人美背动作

介绍雕塑诱人美背的 10 个重点运动，公开不论是穿上洋装还是简单的 T 恤，都能展现柔美线条的美背运动。

传言 VS 科学

错误的传言导致瘦身失败的例子不胜枚举。此单元特别以上半身相关的最新科学知识为主轴，纠正读者朋友不正确的瘦身误区。

21 天集中锻炼计划

能够短期内看到显著改变的高强度运动计划。如果你也期待经由运动看见自己不可思议的“Before and After”，请务必挑战看看。

本书特色

以真人图示和简单明了的文字，说明 6 套循环运动，共 33 个分解动作

可依照自身的运动能力自行组合这 6 套循环运动，来拟定 21 天瘦身计划。雕塑事业线运动、美背操以及“21 天集中锻炼计划”，方便读者量身打造适合自己的瘦身计划。

各种角度的分解动作图示与说明，让读者一眼就能看懂正确的动作

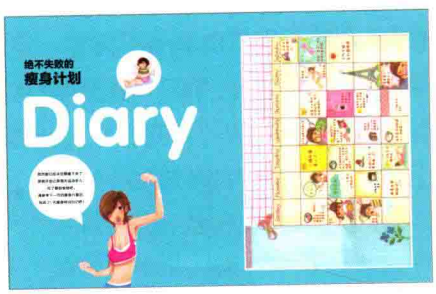
除了不同角度的动作图示、浅显易懂的说明、引导正确的重点动作之外，特别指出需要注意的 NG 动作，相较于市面上其他的瘦身书更容易实行，有助于更有效的上半身运动。

肌耐力运动与有氧运动的完美组合

有别于一般一组动作完成即结束的运动方式，本书提供给大家的是循环的连续动作，读者可以同时得到肌耐力运动与有氧运动的双重效果。

浑圆胸 & 诱人美背按摩术

此单元以郑多燕独特的手绘图解介绍胸部按摩术，分享女性胴体的焦点——胸部及美背的雕塑秘诀。



善用行事历自我管理

本书最后附有 MOMCHANG 郑多燕亲自设计并手绘的精美瘦身日记。大家不妨利用行事历上的空格写下自己的瘦身计划，这将有助于各位养成良好的生活习惯。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

6 套循环运动

本书将循环运动从 A 到 F 分为 6 套，请依据自身的状态从星期一到星期六持续进行。此分类无关各动作的强度或是难易度，大家可以放心按自己的能力，自由搭配来进行瘦身计划。

肌肉运动部位

各动作具体影响的部位，标示于页面右上角的人形图示中。运动时将注意力放在该部位，可获得更好的效果。

需要的运动次数

所标示的次数是一般人的体力能够负荷的运动量。如有特殊需求，大家可以视自身的体力及时间做适度调整。

NG 动作

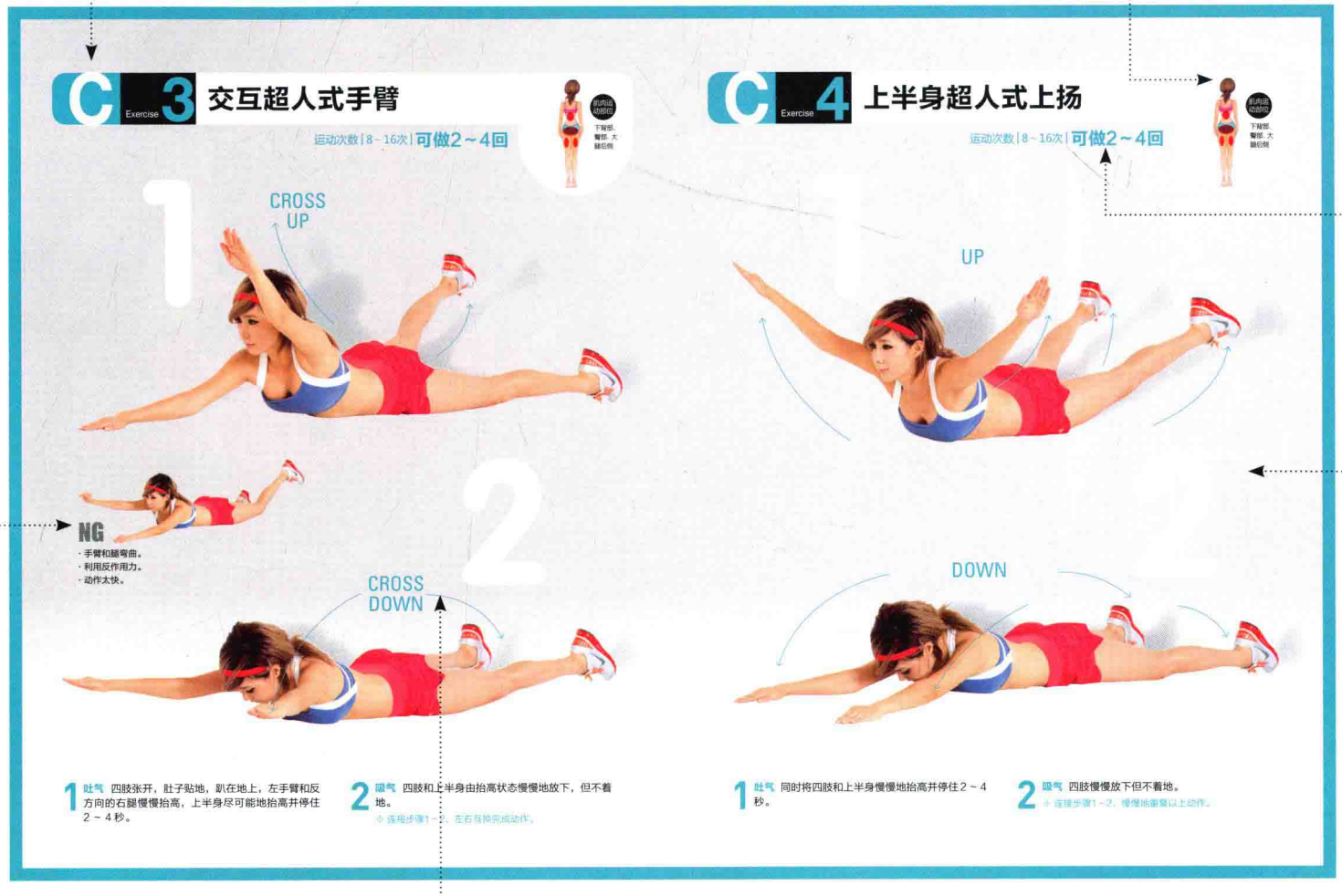
以醒目的“NG”字样提醒读者在运动时容易失误的动作。

动作的变换方向

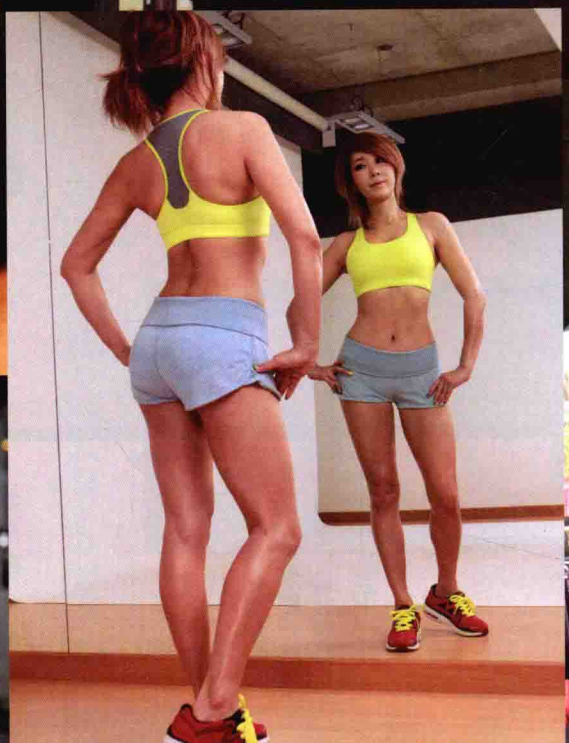
用图示清楚标示动作的方向或角度，有助于读者采取正确的动作及姿势进行锻炼。

OK 的姿势

强调重点动作的正确示范，让读者的动作更加精确。



Jung Dayeon's Life & Work



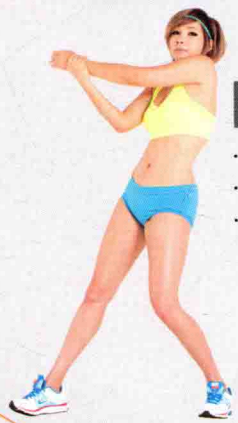
浑圆胸 & 诱人美背
性感身材
瘦身操

许多女性觉得胸部不够大、胸形不够坚挺，因此兴起做隆胸手术的念头！
浑圆胸和诱人美背，是美好身材的必备条件！
只有保持每天规律的运动习惯，才能再度拥有少女时期的曼妙身材。
每天只要 30 分钟，帮你找回浑圆胸和诱人美背！

每天只要 30 分钟，帮你找回浑圆胸和诱人美背！

CHAPTER A 伸展&夹紧 胸挺背直

A Exercise 1 热身运动与伸展操



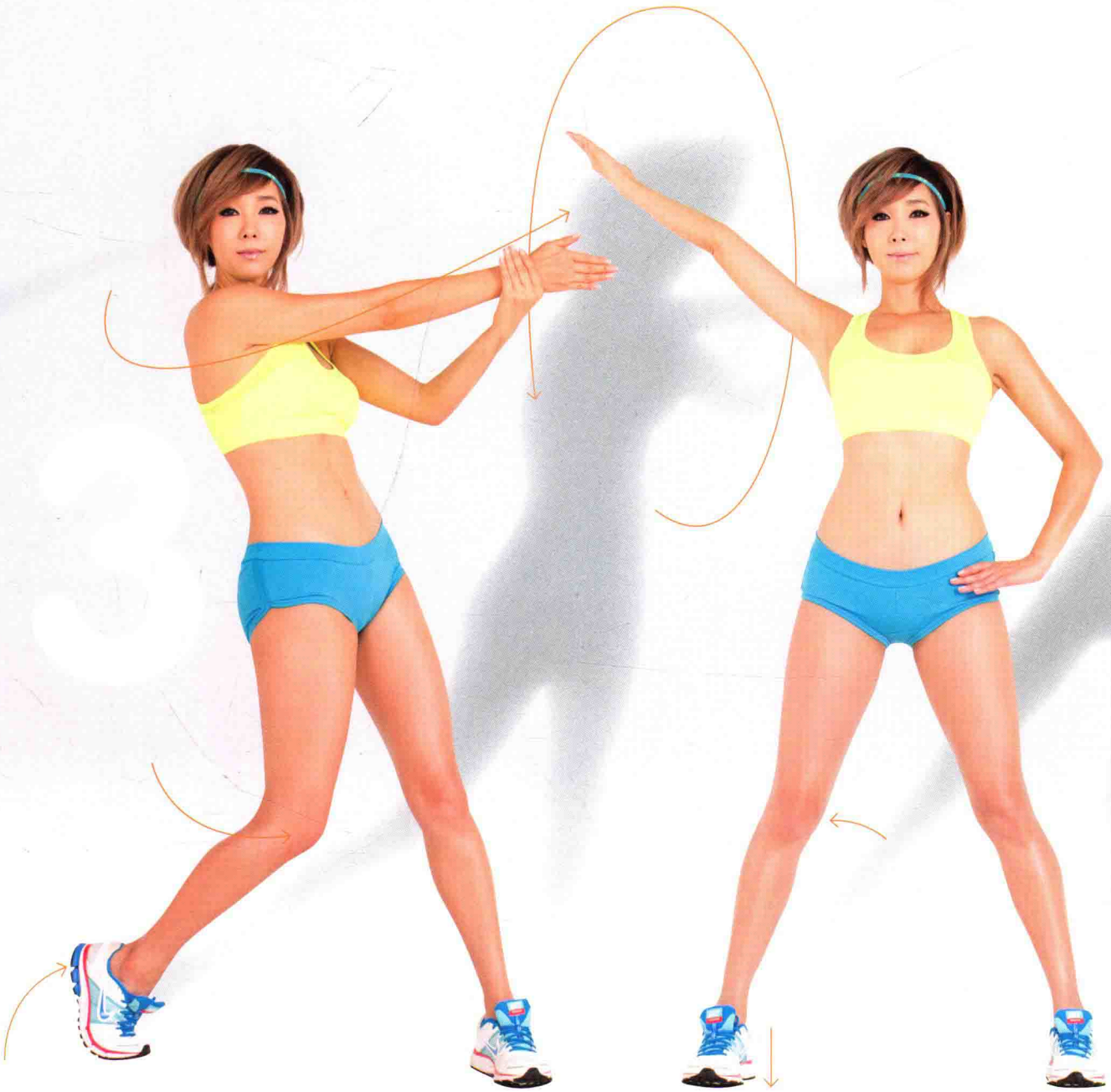
NG

- 肩膀耸高使颈部肌肉紧绷。
- 被拉直的手臂没有打直。
- 利用反作用力。

1 吸气 两脚张开比肩膀略宽，身体扭向侧面，上半身尽量向后倾，右手握住左手腕，用力拉直，以伸展背部肌肉。左边臀部用力收缩。

2 吐气 拉直的左手臂向后大回转，同时身体转回正面。

运动次数 | 8～16次 | **可做2～4回**



3 **吸气** 换边做步骤 1 的动作。

4 **吐气** 换边做步骤 2 的动作。

※ 连接步骤1～4，也可以将步骤1～2、步骤3～4分开进行，完成规定的次数。

A Exercise 2 双手合并夹紧胸部

运动次数 | 8～16次 | **可做4～8回**

1 吸气 两脚张开，膝盖和脚尖朝正前方，双膝微弯且上半身自然放低。双臂向两侧张开呈 W 字形，手掌朝正面的状态下，挺胸以伸展胸部肌肉。

2 吐气 两脚并拢站直，双臂在胸前贴合，手掌与手肘紧贴，举高收缩胸部肌肉。

※ 连接步骤1～2，左右脚有韵律地互换以完成动作。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com