

“懒人”训练法 ②

20分钟获得性感

尹承昊 主编

马甲线

懒人的最佳选择

每天20分钟打造性感马甲线

告别痛苦、繁琐的落后训练法

- 百种最适合女生的腹部训练动作
- 私人订制版训练方案
- 手机扫码，动作立显



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

“懒人”训练法 ② 20分钟获得性感

马甲线

尹承昊 主编

图书在版编目(CIP)数据

“懒人”训练法之 20 分钟获得性感马甲线 / 尹承昊
主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2015

ISBN 978-7-5331-7624-2

I. ①懒... II. ①尹... III. ①女性—健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 241661 号

“懒人”训练法之 20 分钟获得性感马甲线

尹承昊 主 编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路

邮编: 276017 电话: (0539)2925659

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9.5

版次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-7624-2

定价: 45.00 元

P 前言

REFACE

每个热爱运动、对自己身材有要求的女生都会希望自己的腹部可以显露性感的“马甲线”。受限于工作压力、时间安排，她们经常心有余而力不足，尽管手机或电脑里面备份了各种腹部训练动作与计划，但因无法长期坚持下去，腹部自然无法显露优美线条。

这其中与训练计划所需的时间较长、难度较高且动作枯燥乏味密不可分。这种颇为“严厉”的客观条件再加上女生天生爱吃的“糟糕”主观环境，想获得马甲线更是难上加难。我们在书中所倡导的“懒女神”健身法则，不仅训练难度低、完成起来轻松愉快，更会让你不用“管住”嘴巴，享受着一边美食、一边塑造马甲线的乐趣。

我们的目标在于塑形，在于获得一个健康优美的身材。我们不需要让女生变成“女汉子”，更不需要去参加健美比赛。健身是快乐又轻松的，不要将它变成苦大仇深似的自虐。有了“懒女神”健身法则，你就如同搭上一列前往马甲线的高速列车，旅途是快速、舒适、平稳的。你需要做的就是根据自身的“懒人”程度选择合适的车厢与座位，谨遵训练与营养计划的“乘车说明”，马甲线便会悄悄地在你身上浮现！

目 录

CONTENTS

第一章 别和我比“懒”！

一、马甲线的故事 / 6

1. 什么是马甲线 / 6
2. 马甲线、脂肪、肌肉 / 6

二、“懒女人”与马甲线 / 10

1. “懒女人”的特征 / 10
2. “懒女人”如何获得马甲线？ / 13

第二章 学会偷懒，懒出境界

一、“偷懒”中享受美食 / 18

1. “偷懒”与美食并存的妙招 / 18
2. “懒女人”专享食谱 / 20

二、“懒”出性感马甲线 / 44

1. 懒人训练黄金法则 / 44
2. 性感“马甲”训练法 / 46
脱掉“羽绒服” / 46
穿上“小马甲” / 49
3. 完美“紧身衣”训练法 / 66
4. 懒人拉伸放松法 / 81

第三章 “懒”女神养成法

一、轻度懒人训练法 / 88

二、中度懒人训练法 / 99

三、重度懒人训练法 / 110

四、极品懒人训练法 / 125

附录（一） 一日饮食计划表 / 148

附录（二） 常见食物营养表 / 149

“懒人”训练法 ② 20分钟获得性感

马甲线

尹承昊 主编

P 前言

REFACE

每个热爱运动、对自己身材有要求的女生都会希望自己的腹部可以显露性感的“马甲线”。受限于工作压力、时间安排，她们经常心有余而力不足，尽管手机或电脑里面备份了各种腹部训练动作与计划，但因无法长期坚持下去，腹部自然无法显露优美线条。

这其中与训练计划所需的时间较长、难度较高且动作枯燥乏味密不可分。这种颇为“严厉”的客观条件再加上女生天生爱吃的“糟糕”主观环境，想获得马甲线更是难上加难。我们在书中所倡导的“懒女神”健身法则，不仅训练难度低、完成起来轻松愉快，更会让你不用“管住”嘴巴，享受着一边美食、一边塑造马甲线的乐趣。

我们的目标在于塑形，在于获得一个健康优美的身材。我们不需要让女生变成“女汉子”，更不需要去参加健美比赛。健身是快乐又轻松的，不要将它变成苦大仇深似的自虐。有了“懒女神”健身法则，你就如同搭上一列前往马甲线的高速列车，旅途是快速、舒适、平稳的。你需要做的就是根据自身的“懒人”程度选择合适的车厢与座位，谨遵训练与营养计划的“乘车说明”，马甲线便会悄悄地在你身上浮现！

目 录

CONTENTS

第一章 别和我比“懒”！

一、马甲线的故事 / 6

1. 什么是马甲线 / 6
2. 马甲线、脂肪、肌肉 / 6

二、“懒女人”与马甲线 / 10

1. “懒女人”的特征 / 10
2. “懒女人”如何获得马甲线？ / 13

第二章 学会偷懒，懒出境界

一、“偷懒”中享受美食 / 18

1. “偷懒”与美食并存的妙招 / 18
2. “懒女人”专享食谱 / 20

二、“懒”出性感马甲线 / 44

1. 懒人训练黄金法则 / 44
2. 性感“马甲”训练法 / 46
 - 脱掉“羽绒服” / 46
 - 穿上“小马甲” / 49
3. 完美“紧身衣”训练法 / 66
4. 懒人拉伸放松法 / 81

第三章 “懒”女神养成法

一、轻度懒人训练法 / 88

二、中度懒人训练法 / 99

三、重度懒人训练法 / 110

四、极品懒人训练法 / 125

附录（一） 一日饮食计划表 / 148

附录（二） 常见食物营养表 / 149

第一章

别和我比“懒”！

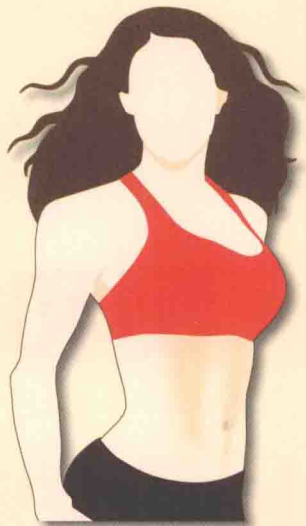
● 胖女人没前途、胖女人没希望、胖女人“没人要”……听了这些你还能容忍自己“懒”下去吗？要想变成“女神”，你必须从现在开始学会“聪明塑身”！

第一章 别和我比“懒”！

一、马甲线的故事

1. 什么是马甲线？

马甲线是指人体肚脐两侧两条竖直的肌肉线条，因形状似马甲，故被人形象的称为马甲线。马甲线是女生性感美的象征，是无数“女神”所梦寐以求的。



2. 马甲线、脂肪、肌肉

马甲线

性感的马甲线不仅要求腹部平坦、没有过多的赘肉，还必须有清晰可见的肌肉线条。否则你所练就的马甲线只是干瘪的，不会拥有女神般的立体性感美。

许多女生在进行马甲线训练时，容易走入一个十分严重的误区，即盲目减脂，丝毫不关注对于马甲线肌肉的训练。这便会出现我们上面所讲的缺乏足够的立体性感美。在她们眼里，无论是**肌肉**还是**脂肪**，只要能够让腹部平坦，都可以**统统减掉**。事实上，这种做法无异于杀鸡取卵，如果你了解清楚肌肉、脂肪、马甲线三者间的关系，你一定会做出最合适的选择，获得真正意义上的“性感马甲线”！

脂肪

为什么你的身体看不出丝毫的马甲线痕迹？恐怕大多数人的回答都是“身体脂肪过多”。那么这里的脂肪指的究竟是什么呢？到底谁是你性感身材

的杀手呢？

凶手有两个，其一为皮下脂肪，这是大多数人首先想到的。其二是内脏脂肪，其隐藏的相对较深，堪称性感身材的“隐形杀手”。

皮下脂肪是贮存于皮下的脂肪组织，在真皮层以下，筋膜层以上。与贮存于腹腔的内脏脂肪以及骨髓的黄色脂肪组织共同组成人体的脂肪组织。人体有大约2/3的脂肪贮存于皮下组织，皮下脂肪的多少基本可以作为判断一个人身材胖瘦的标准。

测量腹部皮下脂肪的简易方法

检测部位：右腹部肚脐旁1厘米处。

标准：正常成年女性的腹部皮肤皱壁厚度为12~20毫米，大于20毫米者为肥胖，理想的马甲线厚度应为12毫米左右。

皮下脂肪较多的原因

女性特点：因为雌性激素的缘故，所以女性的皮下脂肪普遍多于男性。

生活环境：众所周知，脂肪的保暖作用对于人体十分重要。因此有种说法，生活在寒冷地区的人比生活在温暖地区的人更容易堆积皮下脂肪。

基因问题：科学研究表明，在同等量以及同等类食物的摄入下，一些基因中有FTO、NPC1的人相比普通人更容易发胖。

饮食摄入：女生几乎每个人都有一颗“减肥的心”，但也都有一条“吃货的命”。如果你嗜垃圾食物如命，时常暴饮暴食，永远不可能穿上那性感的马甲。

缺乏运动：腹部本身是很难在生活中运动到的部位，如果你不进行针对性的腹肌训练，便无法避免腹部的脂肪堆积，使身上的马甲变成厚厚的羽绒服。

内脏脂肪是看不见且摸不着的脂肪，它围绕着人的脏器，主要存在于腹腔内。科学研究表明，内脏脂肪过多很容易诱发皮下脂肪的增多。在进行塑造马甲线的训练时，如果只关注腹部皮下脂肪的厚薄度，却不注意摧毁内脏脂肪的堆积现象，便会诱发许多严重问题：

减肥治标不治本：许多女生在减肥的时候迷信减肥药，但殊不知它们只能攻克皮下脂肪，对于最根本的内脏脂肪却起不到丝毫作用。使用它们的结果会使你的减肥治标不治本。

减肥反反复复：如果你想让腹部变平坦，没有多余的赘肉，一定不能忽略内脏脂肪过多的问题。否则你的完美身材计划便会反反复复不见成效，穿上性感马甲的目标也变得遥遥无期。

心脏病：内脏脂肪过多容易使心脏肥大，与心脏病关系密切。

不孕不育：内脏脂肪过多容易扰乱新陈代谢，诱发2型糖尿病与不孕不育。

内脏脂肪堆积的原因

吃货的命运：路边小摊、麻辣烧烤、油炸酱爆，这几种“美食”无一例外地都会使你穿上那厚厚的“羽绒服”，腹部明显隆起。

懒人习惯：平时不爱运动并不会使内脏脂肪过多堆积，如果你已经“懒”到一定程度，比如出门就要坐车，在办公室就离不开椅子，一天中站着的时间不超过两个小时，你的内脏脂肪不过多堆积就丝毫没有天理了。

肌肉

许多女生的腹部脂肪并不多，小腹也较为平坦，却丝毫不见任何马甲线的身影，这究竟是因为什么呢？

因为你的平坦腹部并非是通过合理的饮食以及针对性的肌肉训练获取的，而是单纯依靠“饿”瘦出来的。这种饮鸩止渴式的方法虽然会在短期内给你一个平坦的腹部，却会诱发以下两大类严重问题：

无法获得真正的马甲线

性感的马甲线是十分立体的，肌肉轮廓与线条清晰可见。好比同样是一张纸，如果你的腹部属于“饿”出来的，摸上去会十分干瘪、平坦。相反，如果你的腹部属于“练”出来的，摸上去便会十分有“凹凸感”，无论从哪个角度看都会十分性感。

诱发结肠癌等身体疾病

控制饮食并非是要节食，并非是完全不吃任何食物。这种极低的热量摄入方法不仅会使女生的脂肪比例以及体重反反复复，更会诱发一些严重的生理疾病。近年来因为错误减肥方法，盲目节食所致死的案例早已屡见不鲜。

肌肉的价值

使身体更加健康

不少女生说肌肉是罪恶的，她不想练成“肌肉女”。我在大学进行减肥相关的讲座时曾经遇到过类似的问题，当时我的回答是：“你既不要肌肉，又不想要肥肉，那么你的身体还能有哪种类型的‘肉’存在呢？如果没有‘肉’，那么你的身体还能保持正常的生理健康吗？”对于女生而言，因为其自身激素分泌特点，即使进行针对性的力量训练以及营养补充，想让肌肉围度迅速增大也是极为困难的。更何况，锻炼肌肉并不意味着只有让肌肉增大增粗这一种结果，你还可以使肌肉变得更加性感。

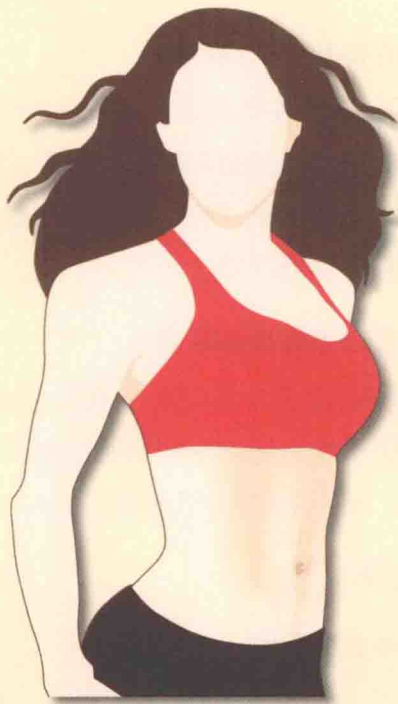
更容易塑造马甲线

其实每个女生都有马甲线，只是它被腹部厚厚的脂肪所覆盖住了。如果我们只关注减掉脂肪的训练方式，只会使最原始的马甲线形状显露出来。不幸

的是，这种形状往往不是性感的，更不是女生们想要的。因此，你必须进行有计划、有针对性的肌肉训练，才可以使原本立体感不足或者局部有缺陷的马甲线变得更加性感。

构成马甲线的肌肉

构成马甲线的主要肌肉是**腹直肌**与**腹横肌**，它们直接决定了这件“马甲”的性感程度。此外**腹内斜肌**与**腹外斜肌**同样需要被重视，它们是决定这件“马甲”是否合身的重要肌肉。



二、“懒女人”与马甲线

“我是一个爱美的女生，但是我挺懒的，请问我也能像那些女神一样拥有性感迷人的马甲线吗？”答案是肯定的，懒人与马甲线并不冲突，只要明白你“懒”在哪里，我们就不难找到相应的对策，对症下药自然可以让你“药到病除”。

1. “懒女人”的特征

想知道你究竟有多么“懒”？做一做下面这十道题你就会有一个较为准确的答案。当然，如果你连这些题都“懒”得做，你真的已经“懒”到无可救药了！

懒女人判别法

No.1 懒得梳洗打扮

- A. 是(5分) B. 否(0分)

女生都是爱美的，如果你每天连最基本的梳洗打扮都懒得去做，你所中“懒人毒”真的十分之深了。

No.2 懒得去逛街

- A. 是(5分) B. 否(0分)

女人的衣橱里永远都少一件衣服，如果你连跟好姐妹逛街的动力都没有，相信没有谁比你更“懒”了。

No.3 懒得走路

- A. 是(5分) B. 否(0分)

不管有没有车，反正能有代步的机会绝对不让自己的双腿受累。自驾、公交、地铁都是我的好伙伴。

No.4 懒得起床

- A. 是(3分) B. 否(0分)

如果不是因为工作挣钱养家，我才懒得起床！每天都要等到闹钟把家人都叫起来才肯勉强睁开睡眼。

No.5 能坐着绝不站着

- A. 是(3分) B. 否(0分)

无论是工作还是逛街，只要有一个能坐着的机会就绝对不放过。不然怎么能对得起这“懒女人”的称号呢？

No.6 懒得做家务

- A. 是(3分) B. 否(0分)

大多数女生都是爱干净、爱整洁的。可有些“懒女人”却连收拾家都懒得做，能用吸尘器简单应付的，绝不弯腰去仔细擦拭。

No.7 懒得运动

A. 是 (3分) B. 否 (0分)

“懒女人”说不是我不运动，是我真的没有时间去运动！而事实的真相是每天抽出20分钟对她们绝非遥不可及，只是她们懒得去抽出这些时间而已。

No.8 懒得吃饭

A. 是 (3分) B. 否 (0分)

“吃”是人生头等大事，对于女生而言更是如此。不做饭可以用不会“做”来解释，但要连吃都懒得吃，那么真想不到了除了“懒”之外，还有什么能更好地进行诠释？

No.9 躺着看东西

A. 是 (1分) B. 否 (0分)

不管是手机、电脑、电视还是书，都喜欢躺着看，因为坐着实在是太累，太委屈自己了。懒女人们，你们看到这里时是不是在躺着呢？

No.10 喜欢熟食或半成品

A. 是 (1分) B. 否 (0分)

几乎没有哪一个女人能够抵挡得住美食的诱惑，如果你是懒女人，你可能会选择那些熟食或者半成品美食。因为前者食用起来更加方便，不用费工夫。

测试结果

0 ~ 6分：你并不是真正意义上的懒女人，比那些真正的懒人，你甚至可以称得上勤奋。只是有些时候你喜欢偷懒，获得马甲线对于你来说并非难事。

7 ~ 13分：你有轻度的“懒女人综合症”，在没有人监督的情况下你会较为散漫，想要获得马甲线，必须悬崖勒马，不能再懒下去了。