

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 局部塑形

[韩] 郑多燕 著
徐若英 译

性感小蛮腰
&
迷人马甲线

21天密集瘦身计划
让你有针对性地瘦成一道光

紧实腰腹S曲线
摆脱松垮微凸小腹婆

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



性感
小蛮腰
&
迷人
马甲线



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 <뱃살&허리>

Jung, Dayeon'S Momchang Diet d-21 Workout I

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 性感小蛮腰&迷人马甲线 / (韩) 郑多燕著；徐若英译. — 南宁：广西科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5551-0207-6

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. ①G831.3 ②R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第122145号

D-21 JUBU SUSHEN XINGGAN XIAOMANYAO&MIREN MAJIA XIAN

D-21局部塑身 性感小蛮腰&迷人马甲线

作者：[韩] 郑多燕
责任编辑：孟 辰 丁胜杰
版权编辑：周 琳
责任校对：曾高兴 田 芳

译者：徐若英
装帧设计：谢玉恩
宣传统筹：芦 岩
责任印制：陆 弟

出版人：韦鸿学
社址：广西南宁市东葛路66号
电话：010-53202557 (北京)
传真：010-53202554 (北京)
网 址：<http://www.ygxm.cn>

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
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
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
版 次：2014年11月第1版
书 号：ISBN 978-7-5551-0207-6
定 价：22.00元

邮政编码：100162

印 张：5
印 次：2014年11月第1次印刷

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



性感
小蛮腰
&
迷人
马甲线



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 <뱃살&허리>

Jung, Dayeon'S Momchang Diet d-21 Workout I

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 性感小蛮腰&迷人马甲线 / (韩) 郑多燕著；徐若英译. —南宁：广西科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5551-0207-6

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. ①G831.3 ②R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第122145号

D-21 JUBU SUSHEN XINGGAN XIAOMANYAO&MIREN MAJIA XIAN

D-21局部塑身 性感小蛮腰&迷人马甲线

作 者：[韩] 郑多燕
责任编辑：孟 辰 丁胜杰
版权编辑：周 琳
责任校对：曾高兴 田 芳

译 者：徐若英
装帧设计：谢玉恩
宣传统筹：芦 岩
责任印制：陆 弟

出 版 人：韦鸿学
社 址：广西南宁市东葛路66号
电 话：010-53202557 (北京)
传 真：010-53202554 (北京)
网 址：<http://www.ygxm.cn>

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
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
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
版 次：2014年11月第1版
书 号：ISBN 978-7-5551-0207-6
定 价：22.00元

邮政编码：100162

印 张：5
印 次：2014年11月第1次印刷

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

塑身女王

“超完美体态”创造者

国际知名健身教练

那一年，郑多燕 38 岁，在韩国知名电子报《Ddanzi 日报》中开辟瘦身专栏《找回你的春天》，从此名声大噪。拥有完美体态的她，震惊了所有韩国人，任谁也无法相信她曾是个身材臃肿且有两个小孩的妈妈。而 10 年后的今天，她虽然已经 48 岁了，却保持着比 10 年前更美妙的体态，再一次让我们感到惊艳。现在的她是一名专业健身教练。

这段期间她主要在日本出书、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 年甚至同时囊括日本亚马逊书店畅销排行榜前三名等。除了这些让人瞠目结舌的成果外，她在日本也获得了“韩流教主郑多燕”的高度评价。目前她创立健身中心 JETA (Jung dayeon's Exercise Trainers Association)，积极为众多也想拥有完美体态而非健壮肌肉的女性朋友们，推广自创的瘦身操“Figurerobics”，并致力于培养专业团队。



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50多场韩国巡回演讲
- 韩国中央日报《MOMCHANG运动法》专栏连载

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（荣登2007年上半年度韩国瘦身图书类畅销榜第一名）
- MOM CHANG 瘦身法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名）
- 《产经新闻》、《日刊Sports》、《TARZAN》、《女性自身》、《女性Seven》、《Friday》等多家日本报刊杂志争相访问

2008

- 完成自创的团体运动塑身操“Figurerobics”完整版
- By Jung Da Yeon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》（目前累积销售突破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
- 郑多燕的书囊括日本亚马逊书店畅销书总排行榜前三名

2012

- 设立“JETA”（Jungdayeon's Exercise Trainer Association），至今已经培养出200多名专业健身教练
- 设立“JETA Japan”，致力于培养日本本地专业健身教练

2013

- 著作《塑身女王教你打造完美曲线》、《塑身女王完美曲线伸展操》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
- 与中国台湾地区嘻哈团体“自由发挥”合作的音乐录像带《GYM》，在线浏览人次突破380万

塑身女王郑多燕教你

21 天塑出性感小蛮腰 & 迷人马甲线



扫码即得
性感小蛮腰
迷人马甲线
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6
本书使用说明8

性感小蛮腰 & 迷人马甲线完美体态瘦身操11

CHAPTER A 抬腿 & 扭转 打垮腹部赘肉

- A1 抬腿运动，紧致下腹12
- A2 抬高骨盆，直击小肚腩13
- A3 上身微抬起，对抗游泳圈14
- A4 两腿交叉抬高上半身运动15
- A5 上半身侧转，侧腰紧实曲线美16
- A6 小蛮腰第一步——高蹬腿18
- A7 扭扭腰轻松瘦19

CHAPTER B 收缩 & 松弛 燃烧脂肪

- B1 坐姿后仰，激发核心肌肉群20
- B2 腿部拉筋操，曲线秀出来22
- B3 单腿抬高起身，保持住是关键23
- B4 船形运动，松弛间摆脱松垮24
- B5 单腿抬高上半身侧转运动25
- B6 仰躺侧转，肚肚赘肉一网打尽26

CHAPTER C 难度 UP 集中训练腹部肌群

- C1 坐姿侧转，骨盆稳住事半功倍28
- C2 单边抬腿侧转，马甲线附赠纤长腿30
- C3 双腿抬高侧转，坐着雕塑全身32
- C4 双腿并拢侧转骨盆，美肩瘦腰健骨盆34
- C5 跪姿推移骨盆，翘臀美腰腹36

CHAPTER D 坚持 瓶颈期后就是胜利

- D1 伸展侧腰运动，效果取决于手臂……38
- D2 手臂前后伸直侧转上半身运动……40
- D3 双臂伸直侧转，腹部紧实有弹性……42

CHAPTER E 抬腿 & 巩固 变身小腰女

- E1 侧躺抬腿，纤腿、瘦腰、美臀三不误……44
- E2 抬腿运动，收腹、呼吸至关重要……46
- E3 腿部弯举侧转，巩固加强不反弹……47

CHAPTER F 站姿 & 侧转 完美腰腹

- F1 上半身侧转，挺直脊背……48
- F2 伸腿侧腰拉筋，超完美体态进行时……50
- F3 屈膝侧腰，伸展是紧致第一步……52
- F4 屈膝伸展侧腰，腰部赘肉不留痕……53
- F5 两腿交叉伸展侧腰，紧致腰腹……54
- F6 伸展侧腰抬腿运动……55
- F7 回转骨盆运动，马甲线就此拥有……56
- F8 两腿交叉侧转 1，优美舞姿燃烧全身……58
- F9 两腿交叉侧转 2，双 S 曲线完美拥有……59
- F10 两腿交叉侧转 3，转出美背……60
- F11 两腿交叉侧倾，优雅收场塑全身……61

- 10 个曲线运动挑战小蛮腰 & 马甲线……62
- 10 个局部运动强化腹部……63
- 降低内脏脂肪与清除宿便的特效私房食材……64
- “MOMCHANG”料理帮你找回平坦小腹和小蛮腰……66
- 不用挨饿的完美体态瘦身饮食 10 诫……70
- 绝不失败的瘦身行事历……72
- 破除下半身难瘦魔咒的传言 VS 科学实证……76
- 超完美体态瘦身操真人实证 Before & After……78
- 21 天集中锻炼计划……80



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，锻炼出来的超完美体态。

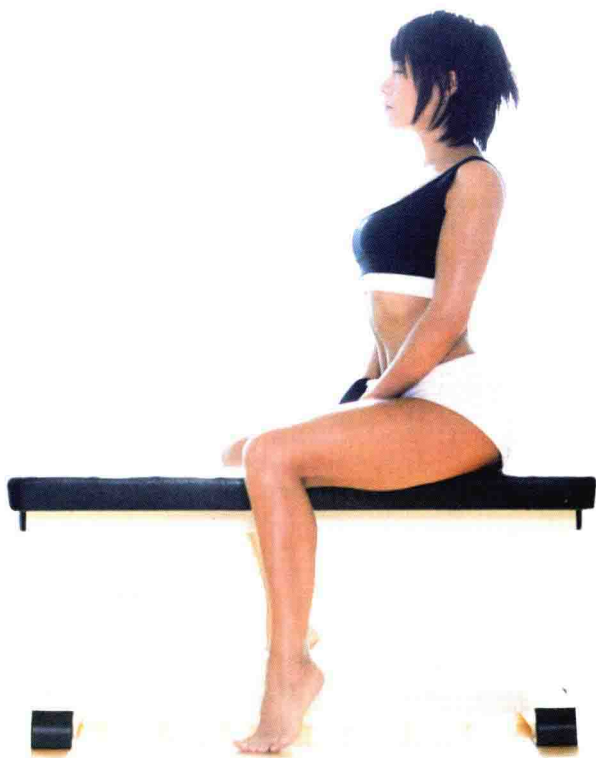
有人说韩国的瘦身文化是以“MOMCHANG”大婶为分水岭的。我的故事为人所知的同时，韩国也刮起了一股“MOMCHANG”旋风。许多女性朋友开始做肌肉运动，也因为我成为了健身教练并跃升为话题人物的先例，使得越来越多的健身教练开始出现在荧幕上。

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、妻子以及侍奉婆婆的媳妇。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，我油然而生一股强烈的使命感。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。看着那些专门到我创立的健身馆运动的女性朋友们，逐渐拥有窈窕的体形，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的界限。

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！

2013 年

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35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，完全不会影响效果。

若是不知道该怎么自行规划动作，不妨按照p.12~61的动作来练习。每一个动作都附有详尽明了的图示辅助说明。此外，书中还刊载了郑多燕的瘦身秘诀和瘦身料理、颠覆错误瘦身认知的常识，郑多燕独家手绘瘦身日记也在此书中大公开。

本书特色

小蛮腰 & 马甲线瘦身操

马甲线+小蛮腰瘦身操共有35个瘦身分解动作，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。真人图示及一目了然的编排，读者朋友们可以透过简单明确的说明准确执行每一个动作。

不用挨饿的完美体态瘦身饮食 10 诫

我可以十分肯定地告诉大家，挨饿的瘦身方式100%会以失败收场。这个单元与读者分享不用忍饥挨饿就能瘦下来的秘诀，以及郑多燕的6道私房料理与饮食10诫。

10 个曲线运动挑战小蛮腰 & 马甲线

严选集中雕塑腹部的10个动作，可以在短期内达到理想的效果。

10 个局部运动强化腹部核心

身体的中心轴要强健才会好看，体态才会优美。此单元严选短期内就能达到集中强化腹部效果的10个运动。

传言 VS 科学

错误的传言导致瘦身失败的例子不胜枚举。此单元特别以腹部方面的最新科学知识为背景，修正读者朋友不正确的瘦身认识。

21 天密集锻炼瘦身计划

本节为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

以真人图标和简单明了的文字，说明 6 套循环运动，共 35 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。比基尼曲线雕塑运动、局部强化腹部运动及21天密集锻炼瘦身计划，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，特别点出需要注意的NG动作等，相较于其他的瘦身书更容易实行，有助于更有效的腹部运动。

肌耐力运动与有氧运动的完美组合

有别于一般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。



超完美体态私房料理

雕塑马甲线，成为小腹婆，郑多燕的秘诀可不仅仅是运动，还有“超完美体态”私房料理，此单元与大家分享简单又美味的瘦身料理。



善用瘦身日记自我管理

本书最后附有郑多燕亲自设计并手绘的精美瘦身日记。大家不妨利用空白格记录自己的瘦身过程，将有助于养成良好的生活习惯。

6 套循环运动

本书从 A 到 F 共有 6 套循环动作，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，大家可以放心视自己的能力，自由搭配来进行瘦身计划。

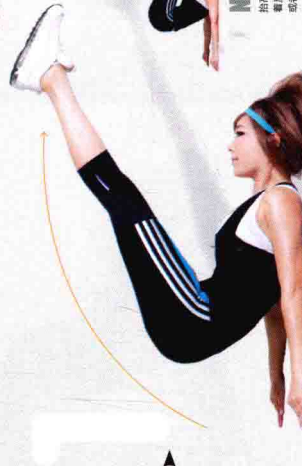
肌肉运动部位

各动作具体影响的肌肉部位标于页面右上角的人形图示。运动时将注意力集中该部位，可获得更好的效果。

CHAPTER A 抬腿&扭转 打垮腹部赘肉

A1 抬腿运动，紧致下腹

运动次数 | 抬至极限为止 | 可做3回



NG
抬高下半身的时候，若用着反作用力把身体往上抛或者膝盖弯曲，NG。



NG
结束动作时脚跟贴放地面，NG。



1 两腿并拢伸直，两膝盖并拢，并伸直属于骨盆侧，脚部肌肉。此时，两脚不可靠地以保持肌肉的紧绷状态。

2 吸气，慢慢放下抬高的腿部和骨盆，并放松肌肉。

A2 抬高骨盆，直击小肚腩

运动次数 | 抬至极限为止 | 可做3回



OK
如图中可能抬高骨盆，有助于加强腹部肌肉。

NG

腿放下时，脚不可碰到地面，此动作的重点，图中动作 NG。



1 两膝盖并拢，伸直属于骨盆侧，右脚向上抬，左脚如图示，在右腿上呈交叉状态，吸气，强力收紧下腹部肌肉的同时，抬高骨盆和骨盆。

2 吸气，慢慢放下抬高的右腿和骨盆，放松腹部肌肉，吸气，左脚1、2为连续动作，保持腹部，骨盆保持紧绷状态。

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。

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

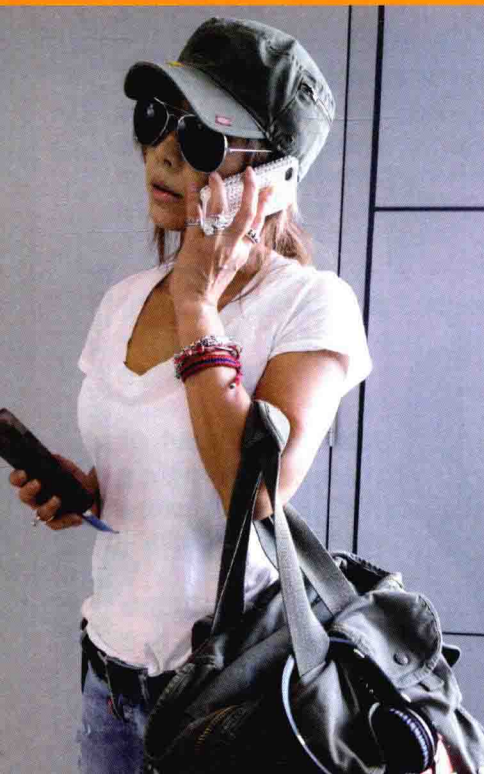
以醒目的“NG”字样提醒读者在运动时容易失误的动作。

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



性感小蛮腰 & 迷人马甲线 完美体态 瘦身操

大部分的女性 25 岁之后，就开始失去曲线，出现微微隆起的小腹、水桶腰，不仅人看起来像大婶，容颜显老，穿起衣服来更是不好看。保持每天持续的运动，才能让你找回前凸后翘的好身材！

每天只要 10 分钟，
就能雕塑你的
性感小蛮腰 &
迷人马甲线



CHAPTER A 抬腿&扭转 打垮腹部赘肉

A 1 Exercise

抬腿运动，紧致下腹

运动次数 | 抬至极限为止 | 可做3回



肌肉运
动部位
下腹部



NG

抬高下半身的时候，若借着反作用力把身体往上抛或者膝盖弯曲，NG。



NG

结束动作时脚跟贴放地面，NG。



1 两腿并拢躺平，两手手背朝上，并伸直置于骨盆两侧。**吐气**，腹部肌肉用力紧缩，同时将下半身朝头部抬高。

2 **吸气**，缓慢放下抬高的两腿和骨盆，并放松施力的腹部肌肉。此时，两脚不可着地以保持肌肉的紧缩状态。

A

Exercise 2

抬高骨盆，直击小肚腩

运动次数 | 抬至极限为止 | 可做3回



肌肉运
动部位
下腹部



OK

如图尽可能地抬高骨盆，有助于加强刺激腹部。

NG

腿放下时，脚不可碰到地面。此外，不要强行竖直膝盖，也是这个动作的重点。图中动作 NG。



1 两手手背朝上，伸直置于骨盆两侧，右脚向上抬，左脚如图所示，叠在右腿上呈交叉状态。**吐气**，强力收紧下腹部肌肉的同时，抬高两腿和骨盆。

2 **吸气**，慢慢放下抬高的右腿和骨盆，放松腹部肌肉。
※ 步骤1 - 2为连续动作，做到极限后，换左腿抬高完成规定的动作次数。

A 3

Exercise

上身微抬起，对抗游泳圈

运动次数 | 抬至极限为止 | 可做3回



NG



抬高上半身的时候，若是借着手臂的反作用力，过度地将脖子往上抬，这个动作是NG的。



1 平躺，双腿屈膝，用手轻轻地托住头部。**吐气**，上腹部肌肉施力，慢慢地将上半身尽可能地抬高。动作进行当中，下巴与胸口之间要保持约略一个拳头大小的空间。

2 **吸气**，慢慢将抬高的上半身放下，并放松紧缩的肌肉。