

禹 智 仁 家 庭 训 练 健 美 计 划

Perfect Bible

韩国最一流的专业女性教练

禹智仁的 VVIP 超高级健美训练

韩国健身书排行榜
销量第一名

“健身教练们的教练”

禹智仁独创健身方法首度全面公开
随书附赠

- 价值29元超长DVD
- 10分钟健身操海报

打造完美的下半身

禹 智 仁 美 身 女

[韩] 禹智仁 著
吴 晔 译

THE PERFECT
FIT — 2014 年最佳
FITNESS 产品



打造完美的下半身



© 2014 Nike Inc. All rights reserved.

저주받은 하체 저주를 풀어라

Copyright © Woo Ji-in, 2008

All Rights Reserved.

This simplified Chinese edition was published by Guangxi Normal University Press in 2011 by arrangement with E-public through Imprima Korea Agency.

图书在版编目(CIP)数据

打造完美的下半身 / (韩) 禹智仁著; 吴晔译. —桂林: 广西师范大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5495-0267-7

I. ①打… II. ①禹… ②吴… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 252540 号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出 版 人: 何林夏

出 品 人: 刘瑞琳

责任编辑: 米 乔 杨晓燕

装帧设计: 马志方 李萍萍

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京汇林印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 15.25 字数: 90千字

2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

印数: 00 001~10 000 定价: 48.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



解开你
下身的诅咒

打造
完美的下半身



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

和向私人健身教练 直接 学习一样



下定决心要**通过运动来改变身材和体重**的任何人都希望能在最短的时间内获得最完美的效果。但我们的身体从受到外界刺激到发生变化之间需要一定的时间。此时根据每个人的身体状态和运动施行能力等条件，制定合适又有效的运动计划，并在一旁指导帮助运动者正确做出各种动作，这些便是健身教练的工作。同时，如果运动者在运动过程中感到精疲力竭或是意志薄弱的时候，在旁为其加油鼓劲和增加动力也都是健身教练必须做的。

本书的内容就好像和你的私人健身教练面对面学习如何**进行自我管理**的过程一般，尽责地向大家阐述了怎样进行各种运动的方法。书中向大家提出了为期8周的基本运动，和其他一些类似的健身书中介绍的方法相比时间略有长。但如果大家希望能**一次性塑造完美的下半身**，我还是推荐大家按照本书中介绍的方法诚实地做好每一个步骤。从现在开始的所有运动都将向着设计健康又美丽的下半身曲线这个目标一步步前进了。

当然对于一对一、面对面进行指导的教练来说，让运动者领会这些也有困难，在实践的过程中更免不了出现许多问题了。国内介绍的大多数运动类书籍也几乎都忙着展示一些平面化的运动，完全忽略了以上问题。《打造完美的下半身》则向读者们介绍了在没有健身房内笨重器械的情况下也能有效锻炼出美丽下半身的各种动作，为了使大家在运动过程中尽量不觉得疲惫不堪或是感到厌烦，书中所介绍的动作相当丰富多彩，同时也会让你感到耳目一新。所有的运动都是在把握了自己下半身肥胖的原因之后，根据个人不同的状况和能力进行立体的锻炼，集中介绍了如何打造富有弹性、洋溢着曲线美和柔和健康美的完美下半身。同时也介绍了盆骨和腰部、腹部专用的运动，通过饮食结构的调整以及适当的运动不断雕琢下体，使完美的下半身曲线得以长久维持不变。

因此大家大可以放心，书中介绍的运动方法、都不是那种会让你上气不接下气、满头是汗的剧烈运动。这些动作效果出众，做起来也不是很吃力，简单的同时又会让你觉得很有意思，通过这些独特的运动能够在短时间内帮助大家摆脱自己下半身的诅咒。

以下的运动项目只需要准备几种简单的物品和实践的意志力，便能向大家证明即便在家也可以打造洋溢曲线美的下体曲线并重获自信的事实。即使有人无法坚持做到最后，在一面跟着做的过程当中也可以获得对等的成效，这样一来大家就可以轻松摆脱对于失败的顾虑了。让我们现在就行动起来，不要再浪费时间了。只要安心地安静地跟着本书中介绍的方法进行锻炼，两个月之后你就能和完全不同的自己相遇了。





Part_1

前言 和向私人健身教练直接学习一样 4
有效使用本书的方法 10

被诅咒的下半身，就是那么可怕 12

我的下半身遭到诅咒的 6 大原因 15
我下半身的诅咒究竟严重到何种地步呢？ 19
自我测试，把握我身体的基本情况 24
解开下半身诅咒的 5 种运动 29

准备运动和整理运动 30 肌肉运动 32 有氧运动 34 平衡感运动 38 柔韧性运动 40

同时掌握体能与身材的饮食习惯 42

摆脱“诅咒下身”远征队的探索笔记 46

Plus one (附加动作) 解开下半身肥胖诅咒的 10 大秘方 50



Part_2



解开下半身诅咒的魔法运动 52

能使运动效果加倍的几种准备物品 54

解开下半身诅咒的钥匙就是肌肉运动 62

唤醒我身体的 10 分钟热身运动 64

原地踏步 66 向前 / 向后踏步 67 大步迈开并合拢 68 脚尖交替踩地的同时单臂伸展 70 单臂画圆转体 71 向后屈膝踢臀 72 向体侧屈膝并抬起 73 以相扑姿势移动身体 74 向左右两侧蹲下后起身 75 单腿后伸并屈膝下蹲 76 背部 / 腰部舒展运动 77 原地踏步 + 调整呼吸的同时准备进行正式运动 78

打造有弹性的大腿 80

第1阶段 双腿膝盖弯曲下蹲并起身 84 双腿前后分开下蹲并起身 85 坐下后抬起一侧的腿 86 侧卧后抬起位于下方的腿 87 侧卧后抬起位于上方的腿 88 俯卧后向后屈膝 89 坐下后强化膝盖 90

第2阶段 双腿尽量朝两侧分开屈膝下蹲并起身 94 将身体重心移到单腿上并屈膝下蹲后起身 95 屈膝下蹲后起身并抬起膝盖 96 保持站姿向前踢腿 97 单腿向体侧伸展并踩地 98 体侧抬腿 99 俯卧后向后弯曲膝盖 100

第3阶段 单腿向外侧伸展后再向内踢腿 104 屈膝下蹲后踢腿并起身 105 前后屈膝下蹲并起身 106 保持站姿弯曲并伸展膝盖 108 仰卧后双腿抬起呈剪刀状 109 俯卧后两侧膝盖同时向后弯曲 110

塑造苹果般动人的臀部 112

第1阶段 俯卧后抬起一侧的腿 116 俯卧后同时抬起双腿 117 俯卧后单腿弯曲并向上推举 118 背部接触地面平躺后抬起臀部 120 侧卧后上方膝盖抬起并放下 121 侧卧后脚后跟碰触膝盖 122

第2阶段 上半身弯曲并伸展 126 俯卧后双脚后跟相对并抬腿 128 背部接触地面平躺后单腿支撑抬起臀部 129 手肘支撑趴下后抬起单腿 130 单腿膝盖呈直角后向体侧抬起 131

第3阶段 双腿分开站直后弯曲并伸展上半身 134 单手支撑后抬起另一侧的腿 135 单侧膝盖着地另一侧腿向体侧伸展 136 背部接触地面平躺后单脚抬起臀部并保持 137 俯卧后双腿抬起分开和并拢 138

塑造性感的小腿与脚踝 140

使用脚尖站立 142 利用椅子支撑单侧脚尖站立 143 坐在椅子上双脚脚尖支撑 144 坐在椅子上单腿盘起后牵引另一侧脚后跟 145





Plus one (附加动作) 在办公室利用椅子进行的伸展运动 146

单腿膝盖弯曲并上抬 146 单腿向后迈步脚后跟着地 146 单腿支撑站立后伸长脚背 146 单侧膝盖向后弯曲并用手抓住固定 147 单腿支撑后上身弯曲并伸展 147 盘腿呈 4 字形后弯下上身并伸展 147 盘腿呈 4 字形后转动一侧脚踝 147

完成魔法的高级运动项目 148

锻炼构造下半身曲线的主要肌肉群 150

第 1 阶段 仰卧后盆骨上抬一半 154 膝盖呈直角提起后向上抬起上半身 155 仰卧后盆骨完全抬起 156 侧卧后以膝盖支撑抬起盆骨 157 俯卧后抬起上半身 158 采取猫咪姿势趴在地面上并抬起一侧手掌 159 采取猫咪姿势趴在地面上后抬起双脚膝盖 160 采取站姿抬起一侧膝盖并保持平衡 161

第 2 阶段 双腿交替上举的腹部运动 164 仰卧后向上举起双腿并抬起盆骨 165 侧卧后进行侧腰运动 166 俯卧后单侧手臂与腿部呈对角线抬起 167 采取猫咪姿势趴在地面上后单侧手臂与腿部呈对角线抬起 168 侧卧并支撑住上半身的同时双腿笔直伸展开保持平衡 169 趴下后用双手手肘与脚尖支撑 170 坐下后身体呈 V 字形并保持平衡 171

极大增强训练效果的器械运动 172

双腿尽量向两侧分开后弯曲下蹲并起身 174 屈膝下蹲并起身 175 屈膝下蹲后起身并抬起膝盖 176 单脚踩住弹力绳并向后踢腿下蹲 178 双脚踩住弹力绳后单腿向体侧抬起 179 仰卧后双腿呈 V 字形分开后并拢 180 趴下后将哑铃置于腿上并抬起臀部 181

急速增大热量消耗的间隔有氧运动 182

20 分钟间隔有氧运动项目 184

将垫子置于双脚之间并抬起膝盖 186 将垫子置于双脚之间并向内

侧提膝踢腿 187 将垫子置于双脚之间并向后弯曲膝盖 188 将垫子置于双脚之间并左右跳过垫子 189 在垫子上前后跳跃 190 将垫子置于双脚之间跳起并拢双腿 192 前脚踩在垫子上双腿迅速前后跳起并呈剪刀动作 194 单腿踩在垫子上后用力向前大踢腿 195



在曲线美基础上增添一份弹力的身体各部位伸展运动 196

仰卧后单侧腿向上抬起并伸展 198 仰卧后单侧腿弯曲并向体内牵引 199 俯卧后向后弯曲膝盖并抓住脚踝向上体牵引 200 屈膝坐下后翘起上半身 201 单腿向前弯曲后弯下上半身 202 双脚脚掌相对屈膝坐下 203 呈4字形坐下后拉伸小腿 204 双腿分开坐下后牵引脚尖 205 双腿伸直坐下后弯下上半身 206 仰卧后单侧腿呈V字伸展 207 侧卧后膝盖向后弯曲并向侧牵引 208 仰卧后双脚脚掌相对伸展 209

专为疲倦的夜晚设定的短时间伸展运动 210

Plus one (附加动作) 根据 TPO (Time, Place, Occasion) 而有所区分的超简单训练 212

在车站等候公共汽车时 212 坐在椅子上时 214 洗澡时 216 临睡之前 218

Part_4



下半身分类管理的 15 分钟训练项目 220

让软弱无力的下半身变得更有力量和活力一些 222

让肿大的下半身消除浮肿变得更结实一些 224

让肌肉型下半身略为松弛变得更光滑一些 226

让脂肪型下半身的脂肪燃烧起来变得更有弹性一些 228

让不均衡的下半身变得具有平衡美一些 230

让疲劳的下半身变得更舒适和清爽一些 232

让僵硬的下半身变得更柔韧和温和一些 234

让孱弱的下半身变得更有体积感和健康美一些 236

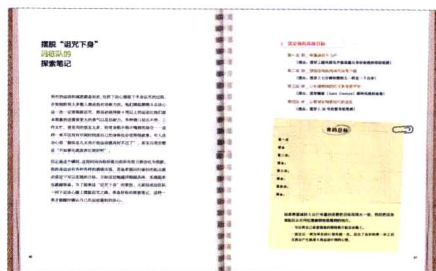


有效使用本书的方法

本书共由4个章节构成。第一章叙述了解开下半身诅咒的基本内容，第二章介绍了主要的运动项目，第三章介绍了高级运动项目，第四章则根据不同的运动类型进行了介绍，读者可以对运动项目进行选择和利用。

Part_1 被诅咒的下半身，就是那么可怕

只有充分了解了下半身诅咒的可怕，正确掌握自己下半身现在处于何种状态之下，在之后进行的解开下半身诅咒运动当中才能做到更有成效。本章中充分反映了家庭训练的特性，加入了工作手册的元素，读者即便独自进行运动也能获得必要的帮助。



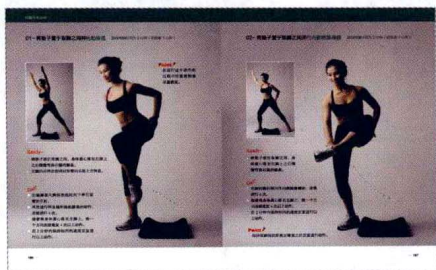
Part_2 解开下半身诅咒的魔法运动

本章中向大家介绍了解开下半身诅咒的主要运动项目。首先简单介绍了在进入正式运动之前一定要准备的物品和运动方法，接着进入热身运动。正式的下半身训练运动大致分大腿、臀部、小腿和脚踝三个部位进行。其中大腿和臀部的运动根据难易度不同可以分为3个阶段，这是考虑到个人体能以及运动适应能力的不同进行划分的。页面最上端的彩色页眉部分可以让大家直观地区分各个部位的运动，在彩色页眉下方则根据不同的部位、不同的阶段进行了标注，读者很方便地就能找到想看的部分。



Part_3 完成魔法的高级运动项目

本章内向大家介绍了能使主要运动效果加倍的高级运动项目。首先展示了能够为塑造下半身曲线画上句号的两阶段中心肌肉群锻炼运动，接着附加介绍了利用哑铃和弹力绳的器械运动，能够使在家独自运动的读者有效避免运动产生的厌烦感，并进一步增强运动效果。此外，间隔有氧运动是大家在其他健身书上找不到的一种独特的训练项目。在熟练掌握不同难易度的动作之后参考作者展示的动作，进行运动强度的调节，这样一来便能在短时间内急速增大热量的消耗。最后以各部位的伸展运动进行收尾，结束设计美丽下半身曲线的活动。



Part_4 下半身分类管理的 15 分钟训练项目

根据前文已经比较熟悉的动作向大家展示了适合每个人体形问题的训练计划。下半身软弱无力的人、因浮肿而感到很辛苦的人、脂肪过度堆积的人或是相反为脂肪过少感到苦恼的人、因下半身的不平衡和疲劳而感到劳累的人、想让僵硬的下半身变得更柔韧一些的人，大家都可以根据自身的问题和目的选择适合的运动项目。



和健身专业人士禹智仁一同进行的 DVD 使用方法

本书首次附赠了禹智仁亲自示范动作的 DVD。DVD 长度为 50 分钟。初级运动者可以进行 10 分钟的热身运动、10 分钟的伸展运动就很充分了，保持这样的运动强度 2 周之后便可以在一定程度上适应这一运动项目，接着便可以进入正式的 5 阶段训练计划了。

DVD 5 阶段 热身运动 ▶ 下半身基础训练 ▶ 下半身集中训练 ▶ 中心肌肉群训练 ▶ 放松运动



P | A | R | T

1

**被诅咒的下半身
就是那么
可怕**

