

25分钟 跆拳道减肥操

跆拳道减肥给你完美身材

彻底消除皮下及内脏脂肪！

〔韩〕周慧莲 著
洪晓冬 译

仅仅25分钟的跆拳道减肥操
能达到平时1个小时的运动效果！

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

25 分钟踏步减肥操 / (韩) 周慧莲著 ; 洪晓东译 . - 北京 :
人民体育出版社 , 2005

ISBN 7-5009-2817-3

I . 2… II . ①周… ②洪… III . 减肥 - 保健操 IV . G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058404 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 12.25 印张 50 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印数 : 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2817-3 / G · 2716

定价 : 29.00 元

社址 : 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话 : 67151482 (发行部) 邮编 : 100061

传真 : 67151483 邮购 : 67143708

(购买本社图书 , 如遇有缺损页可与发行部联系)

25分钟 踏步减肥操

周慧莲 著

洪晓冬 译

人民体育出版社



周慧莲，今年 30 岁，已是两个孩子的妈妈。1992 年从汉阳大学戏剧电影专业毕业后便在 KBS 电视台开始了演艺事业。她能模仿各地方言，其娴熟的演技让她当之无愧地成为韩国最走红的女艺人之一，至今已拍摄了三部减肥操 video。1998 年拍摄了第一部减肥 video，生下第一个孩子后拍摄了第二部，第二个孩子降生后便制作完成了跽步减肥操的 video。这期间周慧莲变得越发美丽，尤其是生完第二个孩子进行了跽步减肥操后更加散发出一种健康的美。

“周慧莲能够做到的你也一定能！”这就是这套减肥操想要告诉你的。进行跽步减肥操 25 分钟就能达到普通运动锻炼一个小时的效果，既能有效地去除皮下脂肪及内脏脂肪，又能有助于改善白领的亚健康状态。

前言

跟我一起每天运动 25 分钟，让你恢复苗条，拥有健康！

“周慧莲也能拍减肥video?” 很多人把这当成是可笑的事。

但我相信这些反应绝无恶意。

相反，我相信他们会看到一个全新的我！

“加油！”

为了给大家一个全新的印象我要给自己一个契机。

“啊！周慧莲都能做到我也一定能！”

相信我的减肥成功一定让你信心满怀。

通过周慧莲身体的变化也让你对自己的身体有全新的认识。

这就是我完成这本书最主要的动机了。其实很多女孩子，或者说很多人都能像我一样对自己的身体有了全新的认识，并怀着愉悦的心情让自己变得越来越美丽和苗条。所以，为了获得这种惊喜的变化，你需要一个机会和途径。

到现在为止我已经拍摄了三次减肥操video。每次都达到了减肥目的，在这之前，还从来没有像跆拳道锻炼一样收到如此满意的效果。

因为踏步减肥操给了我太大的惊喜！所以我现在充满了从未有过的热情与活力，也愈发希望让更多的人来分享这种幸福感，并通过一个个成功的减肥大大增强我的自信感。

这本书也是为了大家能够更容易地跟我学会 25 分钟踏步减肥操，但里面并不是长篇累牍地说明，而是将动作的整个流程作了清楚详尽的介绍，以及锻炼中需要注意的一些问题与忠告。

相信这本书将成为陪伴在你身边最耐心和细心的伙伴。

让我们一起为了能够拥有健康而美丽的身材加油吧！

特别鸣谢……筹备这本书辛勤工作的李素政组长及组员，制作 Video 的江鸣锦次长，manager 金海健、金永淑、卢在宇。尤其要谢谢我最亲爱的两个宝宝，“因为忙于工作总是不能抽出时间来陪你们玩，妈妈觉得好过意不去。”最后要谢谢孩子们的爸爸，一直支持我的老公，“衷心感谢你们”。

目 录

PART 1 周慧莲的减肥心声

周惠莲体型体质全攻略 12

我就是喝凉水都长肉的类型呀！

个子不高，肩膀厚实

看起来瘦就是真的瘦了吗？

5

目
录

与周慧莲一起减肥的理由 16

周慧莲，标准普通女性的身材

周慧莲的身体散发着健康之美！

周慧莲与体重斗争的减肥日记 19

迈入大学校门也是减肥战役的开始

周慧莲正式发行减肥 video

有宝宝后的新一轮减肥

无可替代的健康减肥方法

这样减肥可绝对不行! 25

减肥的致命敌人

副作用最大的减肥——无限度的饥饿

你还在用“one-food”方法减肥吗?

出汗——并不能真正减肥

来,和周慧莲一起减肥吧! 29

不要穿过于紧身的弹力裤或塑身裤!

一周量一次体重就足够了!

减肥最适宜的时间为两个月!

改变心态,改变体型!

试着抖抖腿吧!

婚后女人的绝佳减肥运动——Make Love

PART 2 一起学习踏步吧

踏步是什么? 36

踏步 = 跆拳道 + 拳击

周慧莲选择踏步的理由

踏步,好处多多! 38

减肥效果?好得没得说啦!

对干瘦的身体说No!我们要的是有弹性的活力四射的身体!

对付最难去除的赘肉之跆拳道全攻略！

减压减肥，一举两得

短时间内的快乐减肥

要想使跆拳道锻炼达到最佳效果~!!! 43

调整呼吸

短促有力的动感韵律感

最重要的就是“正确的姿势”

动作要适度不能过度！

牢记 25 分钟动作的顺序

一天都不要间断

跆拳道基本动作全攻略！ 47

完全掌握基本动作

基本动作分解（上）. 53

Jab / Punch / Hook / Upper Cut / Elbow / Speed Ball

基本动作分解（下）. 69

Knee Kick / Side Kick / Front Kick / Back Kick

PART 3 每天 25 分钟，跆拳道减肥操

Warm up – 掌握基本姿势 78

基本站姿

上肢进攻 / 下肢进攻

第一阶段—上肢集中攻略 1 86

跟着音乐节奏把上肢进攻动作连起来。

进攻时肩膀也前耸。

第二阶段—上肢集中攻略 2 105

比第一阶段进攻力度加大

注意呼吸的同时加快加强动作

第三阶段—下肢集中攻略 131

集中练习 Kick 动作的阶段

踢腿尽力就好不用追求踢的高度

完成最终连续动作 138

从 Jab 到各种 Kick 的动作连贯起来完成整套动作

完成从基本姿势开始到最后的完成动作的 25 分钟

PART 4 周慧莲的身心放松

进行正式跆拳道锻炼之前先让身体舒展一下 152

跆拳道锻炼前先做一千个跳绳！ / 抖手

边做 Speed Ball 边原地跳动 / 转腰

结束后的放松运动 156

手臂的舒展 1 / 手臂的舒展 2 / 腹部及肋下的舒展

劈开双腿的舒展 / 背部的舒展 / 腰部舒展

大腿的舒展 1 / 大腿的舒展 2

大腿内侧的舒展 / 腿部舒展 / 全身舒展

PART 5 打造美丽的流线型肌肉

踏步打造完美肌肉的方法 164

打造平滑的背部

打造没有赘肉的手臂

打造紧实的小腹

打造迷人的小蛮腰

打造纤细而又有弹性的玉腿

PART 6 吃出健康吃出苗条!

周慧莲绝对不吃的 7 种最差食品 170

想要健康的生活就要向方便食品说 No!

从现在开始向巧克力、点心说 No!

你还在经常喝可乐吗? 向碳酸饮料说 No!

想要减掉大腿赘肉的话, 就一定要对快餐说 No!

虽然对身体也有益处, 但还是得对花生说 No!

和酒精说 No!

向辣、咸、甜等味道过重的食物说 No!

周慧莲强烈推荐的 7 种最佳食品 177

想要美丽而又苗条的女孩子们，吃海带吧!

为了健康和苗条多吃生鲜食品吧!

韩国人特有的食品——大酱汤和泡菜

夏天的清凉推荐，冷面和荞麦面

生育后一定要吃的食物，南瓜!

水果中强烈推荐橙子，西瓜和梨!

蔬菜中强烈推荐菜花和青椒!

这样吃准能减肥! 185

从现在开始每顿饭少吃一口

如果过了饭点才吃记住食量减半

绝对不要到饿得要死时才吃东西

吃肉的两个原则

多多喝水!

运动后肚子饿怎么办呢?!

吃饭时一定要细嚼慢咽!

名词解释 192

PART 1



周惠莲的减肥心声

夸张一点说,我这些年的生活就像一部和体重一直斗争的减肥连续剧,无论是总用零食把嘴塞得满满才心满意足的少年时期,还是立志要成为美丽纤瘦女孩的恋爱时节,以及成为两个宝宝的妈妈而体重迅速增加的时候,减肥一直伴随在我生命的各个阶段。有了如此丰富的经历,很想把我的减肥史与大家分享,相信我的减肥历程与各位的经历会有很多相似之处。

周惠莲体型体质全攻略

我就是喝凉水都长肉的类型呀！

我天生就是大家常说的那种“喝凉水都长肉”的类型，稍微多吃一点就会马上长肉，所以从小我就有减肥的压力。

我经常奢望要是自己能控制脂肪的增加量就好啦，当然要是能成为怎么吃都不长肉的那种人就更好啦。

翻开我中学时的健康日记，发现曾有过一年增长8公斤的记录。那时正是长身体的时候，但妈妈给带去上学的便当是很有限的，于是经常会因为吃的东西与家里的哥哥弟弟激烈干架，而且一有点零用钱就只想着买点什么吃的，就这样没节制地乱吃却不运动，身体越发胖嘟嘟的了。

上大学后尽管稍微注意了，但体型还是没有太大改观。刚开始演

艺工作的时候，我160厘米的身高、体重却超过了60公斤，现在还记得那时很多人都在背后议论说周惠莲也算是演艺圈里的人，怎么那么胖呀。但是看看现在的我吧，你还会觉得我胖吗？而且现实中的我比电视上看起来还要瘦一些呢。

个子不高，肩膀厚实

有些人虽然实际不瘦，但只要脸盘小、肩膀的骨架小，就完全可以通过适当的服饰来掩饰缺点，我却不是这种幸运的类型，稍微多吃一点肉马上就会反映在脸上和肩膀处。

所以我要着重减的就是肩膀处，这里肉多的人比下肢胖的人更要命，因为不太能通过衣服来掩饰，所以做减肥运动时一定要注意不能做使肩部变得更宽的运动。

此外，尽管我已经是两个孩子的妈妈了，但通过适当的运动我也能让手臂变得比以前更纤细，这样我的肩膀看起来也不显得那么厚实多肉了。所以像我一样个子不高但肩膀肉多的姐妹们不要灰心哦，我能减下来你们也一定能。

我再跟大家详细说一下我的体型，我属于肩宽但骨盆小的那种，也就是整个身体正好形成了一个倒三角形。

但是这种多少有些男性化的体型可不是女孩子想要的。

当我第二个宝宝降生后的一天，老公看着我肉嘟嘟的身体终于忍无可忍地对我说“你怎么生完孩子肚子还那么大呀？好像比我的啤酒肚还

要凸出呢。这么下去咱俩岂不是真成了胖熊夫妻啦？”

听了这话我下决心再次开始减肥，于是开始拼命地运动，小腹慢慢变得平坦了，腰也渐渐恢复纤细了，我终于可以自豪地向老公炫耀减肥成果了。一天晚上洗完澡后，我穿上很有质感的睡衣走到老公面前温柔地问：

“老公，你觉得我怎么样？”

老公躺在床上睡眼朦胧地看了我一眼，就说了一句：

“你呀，怎么跟男的似的！”

唉，是呀，我的体型是倒三角形嘛，可恶的倒三角形！

看起来瘦就是真的瘦了吗？

女孩子永远都希望自己越瘦越好，胖人自不必说，甚至瘦的女孩也希望自己更瘦，所以女性在一起时的话题总离不开减肥。

据统计我们周围大约有三分之一以上的女性都曾经或正在减肥。

但是由于找不到合适的减肥方法，很多人都选择了饥饿减肥法，通过这种方法，眼窝陷进去了，小腹瘪回去了，于是认为自己减肥成功了。

这样做虽然暂时减掉了皮下脂肪，但由于没有从根本上减掉附着在内脏上的脂肪，因而经常出现反弹。

内脏脂肪必须通过有效的运动来清除，只靠饥饿而不做任何运动只能减掉皮下脂肪，但内脏脂肪依然存在，这种内脏脂肪虽然不会显露出来，但的确是很多疾病的诱因。所以不少人虽然表面看起来瘦下去了，

但内脏脂肪并没有消除。

踏步减肥操就是针对这种情况,能够同时减除皮下脂肪和内脏脂肪的运动,跟我一起来吧,你一定会比我还瘦!