

时尚书系IV C

15分钟

每天只需15分钟，
火辣腰线随意秀出！

神奇的S曲线攻略法 & 腹部消脂术

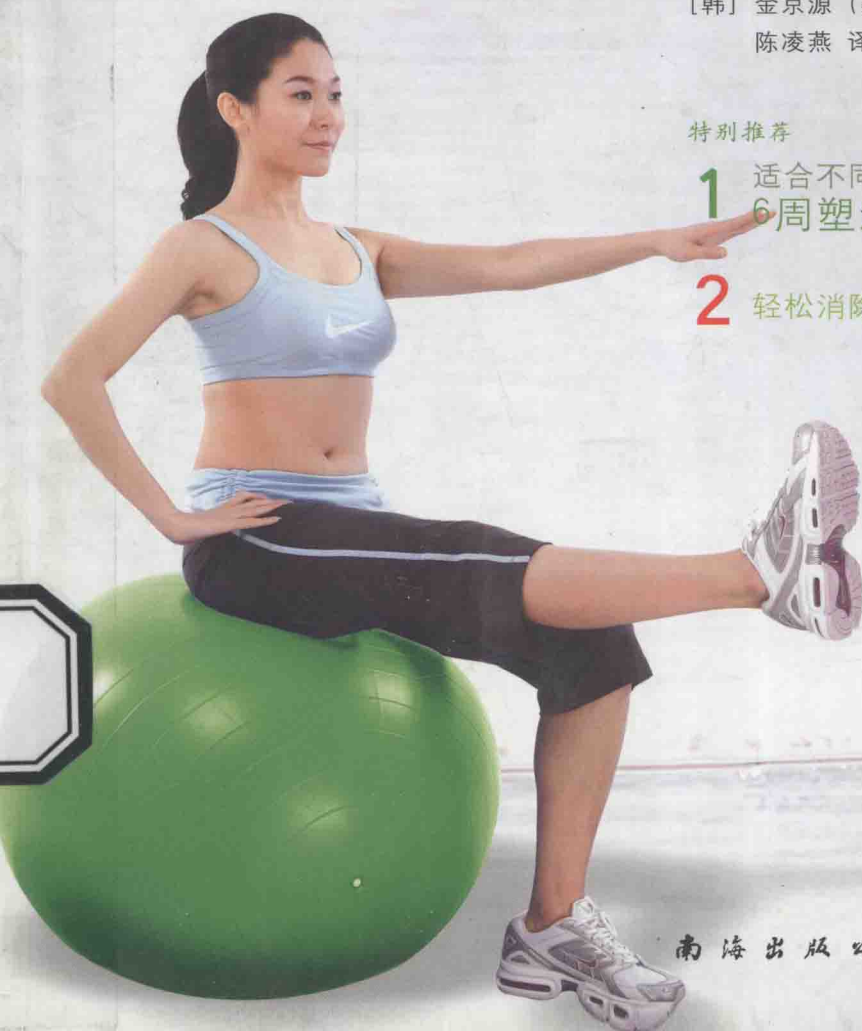
轻松减小腹

[韩] 金京源（梨花女子大学医学教授）等著
陈凌燕 译

特别推荐

1 适合不同肥胖类型的减腹教程
6周塑造S曲线攻略法

2 轻松消除腹部赘肉的**减肥舞蹈**



南海出版公司



15分钟 轻松减小腹

[韩] 金京源 (梨花女子大学医学教授) 等著
陈凌燕 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

15分钟轻松减小腹/(韩)金京源等著;陈凌燕译. —海口:南海出版公司, 2009. 3
(时尚书系IV)

ISBN 978-7-5442-4079-6

I. 15 … II. ①金… ②陈… III. 减肥—指南 IV. R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011739号

SHISHANG SHUXIⅣ(C)——15FENZHONG QINGSONG JIAN XIAOFU

时尚书系Ⅳ(C)——15分钟轻松减小腹

- 策 划 深圳市金版文化发展有限公司
作 者 (韩)金京源 柳甲顺 全善慧 卞正明
翻 译 陈凌燕
责任编辑 陈正云
出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 15
版 次 2009年3月第2版 2009年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4079-6
定 价 159.20元(共4册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130
<http://www.ch-jinban.com>

时尚书系IV ©

15分钟

每天只需15分钟，
火辣腰线随意秀出！

神奇的S曲线攻略法 & 腹部消脂术

轻松减小腹

[韩] 金京源（梨花女子大学医学教授）等著
陈凌燕 译

特别推荐

1 适合不同肥胖类型的减腹教程
6周塑造S曲线攻略法

2 轻松消除腹部赘肉的减肥舞蹈



南海出版公司



适合各种腹部肥胖类型的减腹教程和消除腹部脂肪的超强燃脂术，让你快速瘦出妖娆动人的曲线！

窈窕动人、婀娜多姿……这些形容美女的词都与腰腹有关，可见腰腹在塑造美女的过程中起着多么重要的作用。身处“瘦美女时代”的MM们，怎么会甘心让自己没有平坦性感的腹部呢？人身体上最容易发胖又最难减肥的地方就是小腹，之前一直尝试着减腹却失败了的你，这次一定能成功！

- 各种腹部肥胖的解决方法
- 减腹的3大法则——了解肥胖类型、制定减腹计划、维持减肥成果
- 各个部位的腹肌运动 ●减肥舞蹈 ●韩医疗法 ●经络按摩 & 指压法
- 使腹部保持弹力的方法



总定价：159.20元（共4册）单册：39.80元

建议上架：生活保健类

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



作者简介

金京源

梨花女子大学家庭医学科教授
梨大木洞医院家庭医学科肥胖治疗所所长
梨大木洞医院家庭医学科前任医生
编著的作品:《临床肥胖学》、《家庭医学教科书》

柳甲顺

世皇韩医院院长
韩医妇科专医
自生韩医医院 肥胖中心 妇科·小儿科 前科长
是KBS “新闻快线”、MBC “不一样的早晨”、SBS
“幸福生活秘诀”等医学咨询节目的特邀嘉宾

全善慧

中央大学师范学院体育教育系教授
首尔市体操协会有氧运动分科裁判
有氧运动国际裁判
发明了新千年健康体操、长青体操

卞正明

健康保健传播机构代表
毕业于韩国体育大学
持有澳大利亚·NESTA国际私人健身教练资格证
以健身教练的身份参与韩国SBS, KBS, EBS等电视台
的健身节目
曾获“首尔先生(重量级)”第一名及“YMCA先生
(全国重量级)”第一名

欢迎上网参阅详细内容

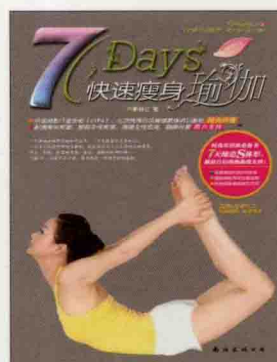
网址 www.ch-jinban.com



作者：张茵茵
定价：29.80元



作者：矫林江
定价：39.80元



作者：矫林江
定价：39.80元



15分钟 轻松减小腹

[韩] 金京源 (梨花女子大学医学教授) 等著
陈凌燕 译



南海出版公司



“平坦的腹部 是自信与呵护自我的象征”

美国的一家著名杂志社曾做过一项体格调查，调查对象选定为在社会上各个领域都有杰出成就的成功人士。调查结果显示，这些社会上的成功人士都有着一个共同点，那就是他们之中大部分人都没有凸赘的小腹。如今，纤瘦健康的身体已作为美丽的标志，是呵护自我与自信的象征。凸赘的小腹不再象征富贵与气量，而是对自己的身体疏于照顾的标志、懒人的象征，更是诱发各种疾病的主要原因。

以前也尝试着想减掉小腹但失败了的你，这次下定决心一定要将减腹进行到底吗？那么，你就必须抛开节食或仰卧起坐等原始的减肥方法。一定要了解腹部肥胖的根本原因，针对原因找出适合自己的运动方法和食疗法，养成有规律的生活习惯。挑战书中为你介绍的强效减腹方法吧！你将会发现，只要坚定自己的意志，持之以恒地练习，拥有窈窕纤细的腹部不再是梦想。

怀抱自信，从现在开始向减腹发出挑战吧！



CONTENTS

随书赠送两大附录



塑造S曲线的15分
钟超强瑜伽/8

1



2



健身教练

卞正明的 6周 强效塑身训练/207

塑造平坦下腹的动作

腹式呼吸

背部挺直盘腿而坐，挺胸并同时平缓地呼吸，保持身心平衡。通过平缓的呼吸也能减掉小腹。



丹田强化姿势 I

双手撑地而坐，吸气的同时双腿伸直向上举，让力的支撑点集中于下腹。保持此姿势并将两臂向前伸直。此动作让下腹集中受力，起到分解下腹脂肪的作用。



丹田强化姿势 II

平躺在地，双臂向上伸展。保持平缓的呼吸并做上体起身姿势。起身时双手握拳敲打下腹。呼气的同时慢慢地让上体平躺。



丹田统一姿势

双腿伸直保持与肩同宽，脚跟慢慢向上提。呼气的同时保持膝盖弯曲，双臂向前伸直。屏住呼吸保持此动作，将全身的精气都集中于下腹。



腹肌运动

取双腿并拢的坐姿，保持背部挺直，大拇指向内紧握拳头。上体卧地，靠双肘撑地来支撑身体，两腿反复上下移动。



眼镜蛇姿势的两种变形

俯卧在地，双腿内侧尽量与地面相贴，吐气的同时上体反复做抬高放下的动作。然后使脚掌对贴，一边吐气一边使上腹以上的部位反复做抬高和放下的动作。



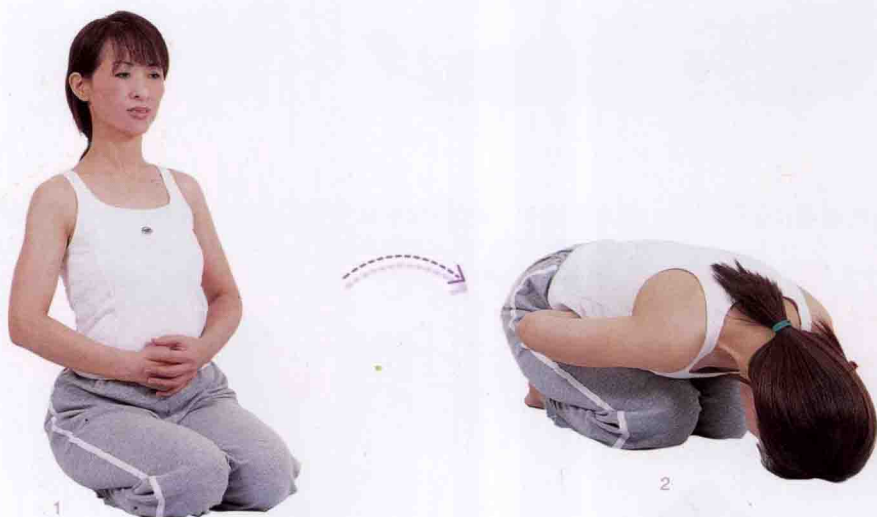
下腹强化运动

仰卧，两手交叉放至脑后。双脚的大拇指对贴，脚后跟向外张开。然后一边吐气，双腿一边向上下移动。练习时应注意对大腿内侧保持紧张感。此动作有助于锻炼内脏器官。



食前呼吸

双膝跪地而坐，右手握拳向下。左手紧包住右手，然后双手上移至上腹。上体向下低身，使额头触碰到地面。此动作有助于消除便秘。



有助于各个 部位有效减 腹的动作

上腹肥胖：上腹肥胖会使体内脏器变得迟钝，对健康造成危害。要使上腹变得纤瘦，就必须练习刺激脊椎神经的运动和结合呼吸法。

下腹肥胖：下腹肥胖与排泄器官的异常有着很大的关系。因此，要选择有助于消除压力的呼吸法和练习刺激脊椎的动作，从而增强排泄器官功能。