

# 郑多燕减肥天书 8周减肥计划方案

## 1. 郑多燕减肥拟定目标

## 2. 郑多燕减肥计划方案

## 3. 郑多燕减肥饮食方案

## 4. 郑多燕减肥运动方案

### 一 拟定目标

? 为什么想要减肥?

? 标准体重是 55.8 公斤

? 肥胖度 5.4 %

**PS:**标准体重  $= (\text{身高} - 100) * 0.9$ ; 肥胖度  $= (\text{实际体重} - \text{标准体重}) / \text{标准体重}$

(肥胖度在 10%~19% 属于超重, 20% 以上为肥胖)

? 身高体重指数 ( 0.13 ) (就是体重 / 身高的平方)

? 评价 ---- 低体重 ( ) 正常 ( ) 超重 ( ) 肥胖 ( )

? 你应该减多少? ( 3 ) 公斤

? 8周你想减多少? ( 8 ) 公斤

? 我的目标体重? ( 50 ) 公斤

这部分是非常重要的哦, 我现在就准备了一个日程本, 前一天就把第二天的什么时间做什么事情都拟定好, 比如几点起床、几点早餐、几点做什么运动等等, 一条一条列出来写在日程本上, 每完成一项就作标记, 一天下来总结一下是不是全部完成了, 没完成的是什么原因, 督促自己第二天要做到。

做得更细致的姐妹们也可以把三餐吃什么计划好, 或者把每项设置一个分数, 重点项目如运动分数设置高一点, 做到就得分, 总分 **100** 分, 一天下来能得多少分, 这样也可以监督自己

## 2、控制饮食

下面是书里的食物交换表

★食品交换表★		
处方符号	食品群	1交换单位之例
A	谷物类	<p>★每1交换单位营养素含量：热量100千卡，糖质（碳水化合物）23克，蛋白质2克</p> <p>米饭，麦米饭各1/3碗（70克）=白米，粗米，黏米，稷麦各3大匙（30克）</p> <p>=炒面，面粉，绿豆粉各5大匙（30克）=饼干5个（20克）</p> <p>=马铃薯（中）1个（130克）=薏苡，糯米，红豆各3大匙（30克）</p> <p>=糯米糕3个（50克）=橡子凉粉，荞麦凉粉各1/2块（200克）</p> <p>=绿豆凉粉1/2块（100克）=生栗子（中）6个（60克）=银杏60克</p> <p>=脆玉米片3/4杯（30克）=玉米1/2个（50克）</p> <p>=玉米松饼（中）1/2个（35克）=早餐面包（中）1个（35克）=棍子面包（中）2片（35克）</p> <p>=面包1片（35克）=汉堡面包1片（35克）=条糕11个（50克）</p> <p>=蒸糕（50克）=面条1/2碗（90克）=红薯（中）1/2（100克）</p> <p>=面条，荞麦面条，冷面（细的），粉条各30克</p>
	鱼肉类	<p>★每1交换单位营养素含量：热量50千卡，蛋白质6克，脂肪2克</p> <p>鸡肉（小）1段（40克）=干黄花鱼，干明太鱼各1/2段（15克）</p> <p>=猪肉，牛肉烧烤各1张（精肉，40克）=鱼糕（蒸）50克</p> <p>=鳕鱼，比目鱼，鳃鱼，冻明太鱼，鲑鱼，泡鱼，黄鱼，金枪鱼，斑鲷，银鲷鱼，河豚各小1段（50克）=肉脯15克=炸鱼糕（中）1张（30克，6×8.5厘米）</p> <p>=鱼籽酱，内脏酱各40克=干鱿鱼丝，鱼脯各15克</p> <p>=干凤尾鱼1/4杯（15克）=银鱼干1张（15克）=生鱿鱼50克</p> <p>=虾3只（中小，50克）=虾米1/4杯（50克）=金钱蟹小1只（70克）</p> <p>=鱿鱼1/2杯（100克）=贻贝，蛤蚌肉，章鱼，海鞘，牡蛎各1/3杯（70克）</p> <p>=鲍鱼（小）2个（70克）</p>
B	中脂肪	<p>★每1交换单位营养素含量：热量75千卡，蛋白质6克，脂肪5克</p> <p>猪肉（肋骨肉）40克=牛肉（里脊肉、肋骨肉）烧烤1张（40克，12×10.3厘米）</p> <p>=火腿（烧烤）1段（40克）=鸡蛋（中）1个（55克）=豆腐1/6块（80克）</p> <p>=青花鱼，秋刀鱼，鲑鱼，鲱鱼，鳗鱼，刀鱼，六线鱼，牙擦鱼，真牙鱼，竹荚鱼，各小1段（50克）=鹌鹑蛋5个（40克）=水点三1杯（50克）</p> <p>=黑豆2大匙（20克），软豆腐1/2个（150克）</p>

B	高脂肪	<p>★每1交换单位营养元素含量：热量100千卡，蛋白质8克，脂肪8克</p> <p>鸡肉（带皮），猪爪，牛尾，牛舌各40克=牛排骨肉小1段（40克）          =午餐肉40克（5.5×4×1.8厘米）=法式香肠4/3个（40克）          =金枪鱼罐头，青花鱼罐头，秋刀鱼罐头各1/3杯（50克）          =干酪1.5张（30克）=鳕鱼（小）1段（50克）</p>
C	蔬菜类	<p>★每1交换单位营养元素含量：热量20千卡，糖质（碳水化合物）2克，蛋白质2克</p> <p>苏子叶20张（20克）=蕺菜，苜蓿菜，甘薯苗，水芹菜，韭菜，绿豆芽，茼蒿，菠菜，萝卜各煮熟后1/3杯（70克）=艾蒿，冬葵，芥菜，洋葱，藕根各50克=整装辣白菜70克</p>
	蔬菜类	<p>=南瓜40克=辣椒叶1/2杯（生叶，25克）=卷心菜，黄豆芽各煮熟后2/5杯（70克）          =山蒜，生菜，茼蒿，黄瓜，小萝卜，日式咸菜，竹笋，紫菀，菊苣，椰菜各70克          =胡萝卜70克（直径4×长5厘米）=橘梗1/2杯（生，50克）=甜椒（中）2个（70克）          =南瓜70克（直径6.5×厚2.5厘米）=蒜薹，牛蒡25克=青辣椒（中）7~8个（70克）          =蔬菜汁1杯（200克）=萝卜泡菜70克=紫菜2克=侧耳蕈，胡枝子，洋蘑菇70克          =香菇（大）3个（生，50克）=茄子70克（直径3×长10厘米）=海菜70克</p>
D	水果类	<p>★每1交换单位营养元素含量：热量50千卡，糖质（碳水化合物）12克</p> <p>西红柿汁（200克）1杯=甜柿（中）1/2个（80克）=红柿（小）1个（80克），橘子（中）1个（100克）          =橙子（大）1/2个（100克）=柚子（中）1/2个（150克）=草莓10个（150克）=杏子150克          =哈密瓜120克=梨（中）1/4个（100克）=香蕉（中）1/2个（60克）=樱桃120克          =黄桃（中）1/2（150克）=蜜桃（小）2个（200克）=猕猴桃（大）1个（100克）          =苹果（中）1/3（100克）=西瓜（大）1块（250克）=李子（大）1个（80克）=香瓜大1/2个（120克）          =西红柿（大）1个（250克）=葡萄19个（100克）=樱桃西红柿（中）20个（250克）=菠萝100克          =葡萄11个（巨峰，100克）=大枣8个（生，60克）=大枣1个（干，20克）          =苹果汁，无糖橘汁，菠萝汁各1/2杯（100克）</p>

E	牛奶类	<p>★每1交换单位营养元素含量：热量125千卡，糖质（碳水化合物）11克，蛋白质6克，脂肪6克</p> <p>牛奶，2%低脂牛奶，无糖豆奶各1杯（200克）=无糖炼乳1/2杯（100克）          =全脂奶粉，脱脂奶粉各5大匙（25克）</p>
F	脂肪类	<p>★每1交换单位营养元素含量：热量45千卡，脂肪5克</p> <p>白苏油，玉米油，豆油，芝麻油（5克）各1小匙          =麦激凌，黄油各1.5小匙（6克）=花生酱，蛋黄酱各1.5小匙（7克）          =猪油，起酥油各1.5小匙（6克）=熏肉1块（7克）=花生10个（10克）          =松仁，芝麻，葵花籽各1大匙（8克）=核桃（大）1个（8克）</p>

然后是一周食谱

**1100千卡食谱：**早餐 (A1.5, B1, C2.5, D1, F1) , 午餐 (A2, B1, C2, F0.5) (A1.5, B1, C2.5, F0.5) , 零食 (E1)  
**1200千卡食谱：**早餐 (A1.5, B1, C2.5, D1, F1) , 午餐 (A2, B2, C2, F1) (A1.5, B1, C2.5, F1) , 零食 (E1)  
**1300千卡食谱：**早餐 (A2, B1, C2.5, F1) , 午餐 (A2, B2, C2, F1) , 零食 (B1, C2.5, F1) , 零食 (E1, D1)

比如 A1.5 代表 A 群食物 1.5 个单位，如果选择米饭，就是 105 克，大家可以

按照自己的体重选择不同千卡的食谱

### 3、坚持运动

书中提了 2 种运动顺序，大家可以根据自己的情况来实行

- 有氧运动 --> 伸展运动 --> 肌肉运动 --> 伸展运动
- 伸展运动 --> 肌肉运动 --> 伸展运动 --> 有氧运动

#### 3.1 伸展运动

大腿内侧伸展运动

001



- 两脚心合拢，两腿分开坐在垫子上
- 挺胸，腰部慢慢向下弯曲
- 两手握住脚背



- 胳膊肘压在膝盖内侧，上身自然俯卧
- 做动作时有规律地呼吸



- 上身最大限度向地面俯卧
- 上身在最大俯卧状态下静止15~30秒
- 慢慢地恢复原来的姿势

薄荷XX  
boohex.com

免费获取郑多燕减肥操全套视频教程请加 QQ: 191506669+

臀部和大腿后侧伸展运动

002

1



- 仰卧，双手放在腰部两侧
- 膝盖成直角弯曲

2



- 臀部慢慢向上抬起

3



- 臀部在最大抬起状态下静止15~30秒
- 有规律地呼吸

boohoo.com

腹部和脊椎伸展运动

003

1



- 双手放于胸部两侧俯卧

2



- 双手压在垫子上，上身慢慢向上抬起
- 注意此时大腿不要离开地面

3



- 两臂完全伸直，上身最大限度抬起
- 此状态静止15~20秒



### 3.2 有氧运动

- 快走、慢跑、骑自行车、游泳、登山、伸展运动都是有氧运动
- 对于女性来说，快走是既简单又有效果的有氧运动
- 快走的基本时速 6.6-7 千米（边走边说话时有点喘不过来气的状态）
- 用鼻吸气、用嘴呼气

### 3.3 肌肉运动

两膝跪地，俯卧撑  
[1-1]

适当次数：1日3~5组  
(1组为12~16次)

健身部位：  
胸部，肩部，两臂



- 两臂撑开，比肩膀稍宽
- 两脚交叉腾空，与腿部成直角
- 颈部自始至终与脊椎成一条直线



- 用鼻吸气，上身慢慢落下
- 尽量集中胸部肌肉的力量从而集中精神
- 脊椎与后背伸直



- 两臂弯曲成直角时静止2~3秒
- 用嘴呼气，集中胸部肌肉的力量压地，身体慢慢恢复原来姿势

站姿，手握哑铃于身体两侧  
[1-2]

适当次数：1日3~5组  
(1组=12~16次)

健身部位：肩部



- 选择能够以正确的姿势连续举起12~16次的适当哑铃
- 目视前方，两腿分开至与肩同宽
- 挺胸，后背挺直



- 尽量避免反作用力，用肩部肌肉的力量举起哑铃
- 用嘴呼气，慢慢举起哑铃



- 哑铃举起到最大限度时静止2~6秒
- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势

两臂交叉做蹲起运动  
[1-3]

适当次数：1日1组  
(1组=12~20次)

健身部位：大腿，臀部



1

- 站姿，两腿分开与肩同宽，两臂交叉
- 后背挺直，向前15°弯曲



2

- 用鼻吸气，两腿慢慢弯曲下蹲
- 视线向下可能会失去重心，因此视线始终保持向前



3

- 大腿与地面成平行状态静止2~4秒
- 用嘴呼气，慢慢恢复原来姿势

躺姿，盘腿抬臀运动  
[1-4]

适当次数：1日1组  
(两侧各12次)

健身部位：  
臀部、大腿后侧、脊椎下部



- 一条腿盘起躺在垫子上
- 视线向上，两手放于身体两侧



- 用嘴呼气，臀部慢慢抬起
- 颈部与两肩尽量不要离开地面
- 尽量使用臀部肌肉的力量



- 臀部在抬到最大限度时静止
- 最大限度收缩臀部肌肉后静止4~6秒
- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势



郑多妍教练的秘诀

- 此动作对预防女性尿失禁很有帮助。
- 此动作在臀部抬起到最大限度时需静止几秒钟，有助于锻炼括约肌及臀部肌肉的力量。

薄荷网  
www.mh1688.com

利用毛巾做仰卧起坐运动  
[1-5]

适当次数：1日1组  
(1组=12~16次)

健身部位：  
腹部（上腹部）



- 两脚分开至与肩同宽，躺在垫子上
- 毛巾放在后脑勺部位，两手握住毛巾两端



- 用鼻呼气，上身慢慢升起
- 颈部放松，以毛巾包住头的感觉慢慢抬起上身
- 尽量让腹部用力



- 上身抬起到最大限度时静止2~4秒
- 如果上腹部没有感觉到疼痛，说明上身还要抬起
- 用鼻吸气，身体慢慢恢复原来姿势

站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动  
[1-6]

适当次数：1日3~5组  
(1组=12~14次)

健身部位：  
背部



- 站姿，腰部弯曲成90°
- 两手握哑铃垂直



- 手握哑铃由胳膊肘用力向上抓起
- 向上抓起哑铃时用嘴呼气
- 有力度并有节奏地做此动作



- 抓起到最高点时静止1~2秒
- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势
- 恢复到原来姿势时注意避免哑铃的碰撞

站姿，举哑铃运动  
[1-7]

适当次数：1日3~5组  
(1组=12~14次)

健身部位：  
肩部



1

- 两腿分开至与肩同宽，后背挺直
- 胳膊肘不要太向前或向后倾

2

- 避免反作用力，用肩部肌肉的力量举起哑铃
- 注意身体不要前后左右移动

3

- 举到最高点时注意避免哑铃碰撞
- 此状态下呼出所有的气，慢慢恢复原来姿势

郑多妍教练的秘诀

- 注意手腕不要向前或向后倾，否则既有受伤的可能性也会减弱运动效果。
- 为避免腰部受伤，最好佩戴腰部保护带。

薄荷网  
boche.com

然后这是第一周运动日程表

**\*我的第一周运动日程表\***

	有氧运动	伸展运动	肌肉运动	
星期一	快走20分钟 (6千米/时以上)		两膝跪地，俯卧撑[1-1] 站姿，手握哑铃于身体两侧[1-2]	
星期二			两臂交叉做蹲起运动[1-3] 躺姿，盘腿抬臀运动[1-4] 利用毛巾做仰卧起坐运动[1-5]	
星期三			大腿内侧伸展运动 [001] 臀部和大腿后侧伸展运动 [002]	站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7]
星期四			腹部和脊椎伸展运动 [003] 颈后部和肩部伸展运动 [004]	两膝跪地，俯卧撑[1-1] 站姿，手握哑铃于身体两侧[1-2] 利用毛巾做仰卧起坐运动[1-5]
星期五				两臂交叉做蹲起运动[1-3]
星期六				利用毛巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7]
星期日				休息

- 每组运动之间休息1分钟。
- 二个运动项目之间休息3分钟。
- 快走开始3分钟速度为5千米/时，以后维持6千米/时以上。

week 2

第二周

新增加了 3 种肌肉运动

站姿，哑铃锤式弯举 1  
[1-8]

适当次数：1日3组  
(1组为两臂各12次)

健身部位：臂部（前部）



1

- 双脚分开至与肩同宽，单手握哑铃，手心朝向大腿两侧
- 目视前方，腰部伸直
- 胳膊肘紧贴于身体两侧



2

- 用嘴呼气，举起哑铃
- 这时尽量集中上臂前侧肌肉（肱二头肌）的力量
- 举起哑铃时，尽量避免反作用力

3

- 臂部举起至最高点时，静止1秒钟
- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势



站姿，哑铃锤式弯举 2  
[1-9]

适当次数：1日3~5组  
(1组为12~16次)

健身部位：臂部（前部）



1

- 两脚分开至与肩同宽，腰部伸直
- 单手握哑铃，手心向前



2

- 胳膊肘紧贴肋部，用臂部肌肉的力量举起哑铃
- 注意反作用力
- 用嘴呼气，举起哑铃

3

- 哑铃举到最高点时静止2~6秒
- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势



躺姿，抬腿运动  
[1-10]

适当次数：1日3~5组  
(1组为12~16次)

健身部位：  
腹部（下腹部）



- 躺在垫子上，两脚抬起离地面90厘米
- 头部和臀部在不离地的前提下，用嘴呼气，慢慢抬起两腿
- 注意膝盖不要弯曲，用下腹部的力量抬起两腿



- 两腿与地面成直角时，静止此动作
- 两腿抬起至最高点时，两臂后部会有刺激的感觉



- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势
- 在开始姿势的状态下，用下腹部力量静止2~6秒

booha.com

那么，这是第二周的运动日程表

★我的第二周运动日程表★

	有氧运动	韵律操	肌肉运动	
星期一	快走20分钟 (6千米/时以上)		两膝跪地，俯卧撑[1-1] 站姿，哑铃锤式弯举1 [1-8] 站姿，哑铃锤式弯举2 [1-9]	
星期二			两臂交叉做蹲起运动[1-3] 躺姿，盘腿抬臀运动[1-4] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 躺姿，抬腿运动 [1-10]	
星期三			大腿内侧韵律操 [001] 臀部和大腿后侧韵律操 [002]	站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7]
星期四			腹部和脊椎韵律操 [003] 颈后部和肩部的韵律操 [004]	两膝跪地，俯卧撑[1-1] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，哑铃锤式弯举1 [1-8] 站姿，哑铃锤式弯举2 [1-9]
星期五				两臂交叉做蹲起运动[1-3]
星期六				利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7] 躺姿，抬腿运动[1-10]
星期日				休息

- 每组运动之间休息1分钟。
- 运动项目更换时休息3分钟。
- 快走开始3分钟速度为5千米/时，以后维持6千米/时以上。

薄荷网  
bohe.com

week 3

第三周

新增加的运动

站姿，两手握哑铃向上举起  
[2-1]

适当次数：1日3~5组  
(1组为12~14次)

健身部位：  
臂部（后部）



2

- 避免胳膊肘向外弯曲，慢慢伸直两臂
- 下巴向内，用嘴呼气
- 注意哑铃不要掉落



1

- 两腿分开至与肩同宽，脊椎挺直
- 两臂伸直紧贴耳朵，两手合握哑铃，最大限度地向后弯曲



3

- 在最高点时，两臂后部应产生刺激的感觉
- 哑铃下落时，避免胳膊肘向外扩展
- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势

躺姿，向上举起哑铃  
[2-2]

适当次数：1日3~5组  
(1组为12~14次)

健身部位：胸部



- 躺姿，手心朝着下身方向抓紧哑铃
- 胳膊肘的高度尽量与肩部相同
- 脊椎尾部（尾骨）和椅子稍微有一点间距



- 用嘴呼气，举起哑铃
- 尽量避免哑铃前后左右移动，集中力量在垂直方向上举起



- 胸部肌肉有膨胀感时，**注意**止4~6秒
- 用鼻吸气，身体慢慢恢复原来的姿势

躺姿，抬腿  
[2-3]

适当次数：1日3组  
(1组为12次)

健身部位：下腹部



- 躺在垫子上，两腿与身体呈英文大写字母“L”形
- 两手放于身体两侧，手心朝向地面
- 目视上方，肚子用力准备抬腿



- 用嘴呼气，盆骨慢慢抬起
- 利用下腹部而不是腿部的力量抬起盆骨



- 脚背抬到脸部上方时，静止2~4秒
- 用鼻吸气，身体慢慢恢复原状

躺姿，握手巾转动身体  
[2-4]

适当次数：1日1组  
(两侧各10次)

健身部位：肋部肌肉



- 躺在垫子上，两腿成直角弯曲
- 两手握毛巾，保持与肩同宽，两臂向上伸直
- 两脚分开至与肩同宽



- 用嘴呼气，上身朝一侧膝盖扭曲抬起
- 在最高点时静止2~4秒



- 用鼻吸气，身体慢慢恢复初始姿势
- 朝反方向膝盖做同样动作

第三周运动日程表

★我的第三周运动日程表★

	有氧运动	伸展运动	举重运动	
星期一	快走25分钟 (6千米/时以上)		两膝跪地，俯卧撑[1-1] 站姿，哑铃锤式弯举 1 [1-8] 站姿，哑铃锤式弯举 2 [1-9] 站姿，两手握哑铃向上举起[2-1] 躺姿，向上举起哑铃[2-2]	
星期二			两臂交叉做蹲起运动[1-3] 躺姿，盘腿抬臀运动[1-4] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 躺姿，抬腿运动 [1-10] 躺姿，抬腿[2-3] 躺姿，握手巾转动身体[2-4]	
星期三			大腿内侧伸展运动 [001] 臀部和大腿后侧伸展运动 [002] 腹部和脊椎伸展运动 [003] 颈后部和肩部伸展运动 [004]	站姿，手握哑铃于身体两侧[1-2] 站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7]
星期四			两膝跪地，俯卧撑[1-1] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，哑铃锤式弯举 1 [1-8] 站姿，哑铃锤式弯举 2 [1-9] 躺姿，抬腿运动 [1-10] 躺姿，向上举起哑铃[2-2] 躺姿，抬腿[2-3] 躺姿，握手巾转动身体[2-4]	
星期五			两臂交叉做蹲起运动[1-3] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7] 躺姿，抬腿运动 [1-10] 躺姿，抬腿[2-3] 躺姿，握手巾转动身体[2-4]	
星期六			两臂交叉做蹲起运动[1-3] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7] 躺姿，抬腿运动 [1-10] 躺姿，抬腿[2-3] 躺姿，握手巾转动身体[2-4]	
星期日			休息	

- 每组运动之间休息1分钟。
- 运动项目更换时休息3分钟。
- 快走开始3分钟速度为5千米/时，以后维持6千米/时以上。

week 4

第四周

两臂向后撑，臀部向下坐  
[2-5]

适当次数：1日3组  
(1组为12次)

健身部位：上臂后部  
(肱三头肌)、肩部



- 两手向后扶在椅子边上，两腿弯曲成120°
- 脊椎伸直，体重由两臂支撑



- 用鼻吸气，臀部慢慢垂直下落
- 下落时，上臂后部用力



- 弯曲的两臂与地面呈水平状态时，静止2~4秒
- 此状态下，臀部不可以贴近地面
- 用嘴呼气，以两臂的力量抬起臀部

卧姿，两腿交叉抬起  
[2-6]

适当次数：1日1组  
(两侧各12次)

健身部位：腹部后侧  
(脊椎起立肌肉)



- 卧在垫子上
- 胳膊和腿最大限度地伸开



- 用嘴呼气，胳膊和腿慢慢地交叉抬起



- 胳膊和腿抬到最高点时，静止2~4秒
- 两侧互相交换运动

## 肩膀担哑铃起坐 [2-7]

适当次数：1日1组  
(1组为12~14次)

健身部位：  
大腿(四头肌肉)、臀部



1

- 两手握哑铃举在肩部，两脚保持与肩同宽分开站好
- 脊椎挺直
- 动作开始之前尽量让脚后跟承受身体负荷



2

- 用鼻吸气，两腿慢慢弯曲
- 在脊椎挺直的状态下，上身稍微向前倾斜，臀部向后突出



3

- 大腿与地面呈水平状态时，静止2~4秒
- 用嘴呼气，以脚后跟为重心用力，身体慢慢恢复原来姿势

★我的第四周运动日程表★

	有氧运动	伸展运动	自重运动
星期一	快走25分钟 (6千米/时以上)	大腿内侧伸展运动 [001] 臀部和大腿后侧伸展运动 [002] 腹部和脊椎伸展运动 [003] 颈后部和肩部伸展运动 [004]	两膝跪地，俯卧撑[1-1] 站姿，哑铃锤式弯举 1 [1-8] 站姿，哑铃锤式弯举 2 [1-9] 站姿，两手握哑铃向上举起[2-1] 躺姿，向上举起哑铃[2-2] 两臂向后拉，臀部向下坐[2-5] 两臂交叉做蹲起运动[1-3] 躺姿，盘腿抬臀运动[1-4] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 躺姿，抬腿运动 [1-10] 躺姿，握手巾转动身体[2-4] 卧姿，两腿交叉抬起[2-6] 肩膀担哑铃起坐 [2-7]
星期二			站姿，手握哑铃于身体两侧[1-2] 站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7]
星期三			两膝跪地，俯卧撑[1-1] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，哑铃锤式弯举 1 [1-8] 站姿，哑铃锤式弯举 2 [1-9] 躺姿，抬腿运动 [1-10] 站姿，两手握哑铃向上举起[2-1] 躺姿，向上举起哑铃[2-2] 躺姿，握手巾转动身体[2-4] 两臂向后拉，臀部向下坐[2-5] 卧姿，两腿交叉抬起[2-6] 两臂交叉做蹲起运动[1-3] 肩膀担哑铃起坐[2-7]
星期四			站姿，手握哑铃于身体两侧[1-2] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7]
星期五			两膝跪地，俯卧撑[1-1] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，哑铃锤式弯举 1 [1-8] 站姿，哑铃锤式弯举 2 [1-9] 躺姿，抬腿运动 [1-10] 站姿，两手握哑铃向上举起[2-1] 躺姿，向上举起哑铃[2-2] 躺姿，握手巾转动身体[2-4] 两臂向后拉，臀部向下坐[2-5] 卧姿，两腿交叉抬起[2-6] 两臂交叉做蹲起运动[1-3] 肩膀担哑铃起坐[2-7]
星期六			站姿，手握哑铃于身体两侧[1-2] 利用手巾做仰卧起坐运动[1-5] 站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 站姿，举哑铃运动[1-7]
星期日			休息

- 每组运动之间休息1分钟。
- 运动项目更换时休息3分钟。
- 快走开始3分钟速度为5千米/时，以后维持6千米/时以上。

week 5

第五周

站姿，单臂举哑铃  
[2-8]

适当次数：1日3组  
(1组为两臂各12次)

健身部位：肩部



- 双脚分开至与肩同宽，单手握哑铃，手心朝向脸颊
- 胳膊肘尽量不要向前，尽量与肩部平齐
- 以此姿势感受哑铃的重量



- 用嘴呼气，用肩部的力量举起哑铃
- 举起哑铃时，手心慢慢向  
前方扭



- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势
- 恢复到原来姿势时，手心一定要朝向脸颊



郑多妍教练的秘诀

- 举哑铃时，要充分感受哑铃的重量。
- 做此动作时，身体尽量不要前后晃动。

单侧举哑铃  
[2-9]

适当次数：1日3组  
(1组为两臂各12次)

健身部位：背部



- 一侧膝盖支撑在椅子上，同一侧的手掌也扶在椅子上
- 上身与地面平行后，背脊椎完全伸直
- 握住哑铃的另一侧胳膊完全放松伸展开



- 用嘴呼气，尽量使胳膊弯曲呈直角向上抬起
- 最大限度使哑铃贴着身体抬起



- 哑铃抬起到最大限度时，在最高点静止2~4秒
- 感受到哑铃的重量并慢慢地恢复原来姿势

郑多妍教练的秘诀

- 向最高点抬起时，上身稍微扭转尽量抬起，但不可以使用反冲力。
- 背部尽量避免弯曲。

卧姿，夹哑铃抬腿  
[2-10]

适当次数：1日3组  
(1组为两侧各12次)

健身部位：  
大腿后侧肌肉、臀部



- 趴在垫子上，大小腿夹住哑铃于膝盖后侧
- 稍微抬起夹住哑铃的膝盖
- 夹住哑铃的膝盖稍微向前突出



- 用嘴呼气，慢慢抬起腿
- 用大腿后侧和臀部肌肉的力量抬起腿



- 此状态静止2~4秒
- 下巴最大限度向上翘起，腰部挺直
- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势

郑多妍教练的秘诀

- 在最高点时，维持静止状态的时间越长运动效果越佳。
- 运动前选择重量适合自己，即能够连续做12~14次的哑铃。

躺姿，抬臀  
[3-1]

适当次数：1日1组  
(1组为12~14次)

健身部位：下腹部



- 躺在垫子上，膝盖并拢成直角腾空抬起
- 两手自然地放在盆骨两侧
- 集中下腹部的力量开始做此动作



- 用嘴呼气并以下腹部的力量抬起盆骨
- 始终维持膝盖的角度



- 在盆骨抬到最高点时，静止2~4秒
- 用鼻吸气，慢慢恢复原来姿势

郑多妍教练的秘诀

- 刚开始做此动作的朋友要多练习集中下腹部的力量。
- 尽量维持肩部与颈部不离开地面。

### 扭腰抬起上身

[3-2]

适当次数：1日1组  
(1组为两侧各12~14次)

健身部位：肋部



- 两膝盖并拢后弯曲，朝一侧方向扭曲
- 两手自然地放在头部两侧
- 上身平躺在垫子上，腿部向一侧方向扭曲



- 用嘴呼气，上身慢慢向上平行抬起
- 切记，只能用肋部肌肉的力量抬起上身



- 抬到最高点时，集中肋部肌肉的力量静止2~4秒
- 用鼻吸气，身体慢慢恢复原来姿势



#### 郑多妍教练的秘诀

- 尽量避免用手抓头。
- 膝盖最好完全并拢，但稍微错开也没什么关系的。

### 飞起姿势[3-3]

适当次数：1日1组  
(1组为12~14次)

健身部位：

肚子后部肌肉（起立肌肉）、  
臀部、大腿后侧



- 趴在垫子上，胳膊和腿分开至与肩同宽
- 胳膊和腿最大限度地伸展开来
- 尽量使脚尖着地



- 用嘴呼气，胳膊和腿同时向上抬起
- 头和胳膊一起向上抬起



- 在最高点时静止2~4秒
- 用鼻吸气，身体慢慢恢复原来姿势



#### 郑多妍教练的秘诀

- 抬到最高点时，保持肚子与地面接触。
- 尽量避免使用反冲力。

躺姿，仰卧起坐[3-4]

适当次数：1日3组  
(1组为12次)

健身部位：上腹部



- 躺在垫子上，膝盖成直角弯曲
- 两手轻轻地放在耳朵两侧
- 目视天花，集中肚子的力量准备抬起上身



- 用嘴呼气，上身慢慢水平向上仰卧起坐
- 切记，只能用肋部肌肉的力量仰卧起坐



- 在最高点时静止2~4秒
- 这时腹部会有脂肪燃烧的感觉
- 如果腹部没有任何反应则应将上身抬得更高



#### 郑多妍教练的秘诀

- 此动作只有以慢速做才能有运动效果。
- 也可以将两手交叉成X形放在上腹部上面做仰卧起坐运动。
- 尽量避免两手抓头或抱头。

薄荷网  
bohe.com

## 第五周运动日程表

★我的第五周运动日程表★

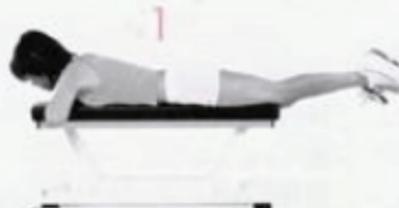
	有氧运动	伸展运动	肌肉运动
星期一			两膝跪地，俯卧撑[1-1] 躺姿，向上举起哑铃[2-2] 站姿，单臂举哑铃[2-8] 单侧举哑铃[2-9] 卧姿，夹哑铃抬腿[2-10]
星期二			两臂交叉做蹲起运动[1-3] 躺姿，盘腿抬臀运动[1-4] 肩膊担哑铃起坐 [2-7] 站姿，单臂举哑铃[2-8] 单侧举哑铃[2-9]
星期三	快走25分钟 (6千米/时以上)	大腿内侧伸展运动 [001] 臀部和大腿后侧伸展运动 [002] 腹部和脊椎伸展运动 [003] 颈后部和肩部伸展运动 [004]	站姿，举哑铃运动[1-7] 卧姿，夹哑铃抬腿[2-10] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4]
星期四			休息
星期五			站姿，哑铃俯式弯举 1 [1-8] 站姿，哑铃俯式弯举 2 [1-9] 站姿两手握哑铃向上举起[2-1] 两臂向后拉，臀部向下坐[2-5] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4]
星期六			站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6]
星期日			休息

- 每组运动之间休息1分钟。
- 运动项目更换时休息3分钟。
- 快走开始3分钟速度为5千米/时，以后维持6千米/时以上。

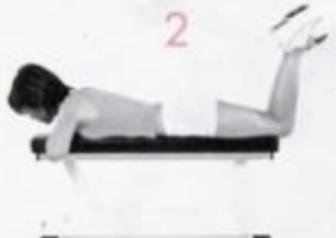
week 6

第六周

**卧姿，两腿夹哑铃折弯小腿 [3-5]**  
 适当次数：1日1组  
 (1组为12~14次)  
 健身部位：  
 大腿后侧(腓窝肌肉)



- 两脚夹住哑铃，卧在椅子上
- 准备好利用大腿后侧的肌肉使小腿向上折弯



- 用嘴呼气，慢慢折弯小腿



- 哑铃尽量贴近臀部，保持最大限度弯曲状态并静止2~4秒
- 用鼻吸气，身体慢慢恢复原来姿势

**💡 郑多莉教练的秘诀**

- 此动作需要一位帮你夹哑铃的助手。
- 尽量不要抬起臀部。

**单手握哑铃胳膊向后弯曲 [3-6]**  
 适当次数：1日3组  
 (1组为两臂各12~14次)  
 健身部位：  
 胳膊后侧(肱三头肌)



- 右腿稍微向前迈出。
- 左手握哑铃和胳膊成
- 握住哑铃的左胳膊肘



- 用嘴呼气，向后伸展握住哑铃的胳膊
- 注意尽量避免胳膊肘摇晃
- 要感受到对胳膊后侧的刺激



- 当哑铃完全抬起时
- 用鼻吸气，身体慢慢

**💡 郑多莉教练的秘诀**

- 切忌胳膊快速伸展，要让胳膊感受到一种被拉的知觉。
- 尽量避免哑铃从旁边向上伸展。

## 第六周运动日程表

★我的第六周运动日程表★

	有氧运动	伸展运动	肌肉运动
星期一	快走25分钟 (6千米/时以上)	大腿内侧伸展运动[001] 臀部和大腿后侧伸展运动 [002] 腹部和脊椎伸展运动[003] 颈后部和肩部伸展运动 [004]	两膝跪地，俯卧撑[1-1] 躺姿，向上举起哑铃[2-2] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4]
星期二			两臂交叉做蹲起运动[1-3] 躺姿，盘腿抬臀运动[1-4] 肩膀担哑铃起坐 [2-7] 卧姿，夹哑铃抬腿[2-10] <sup>*</sup> 卧姿，两腿夹哑铃折弯小腿[3-5]
星期三			站姿，举哑铃运动[1-7] 站姿，单臂举哑铃[2-8] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4]
星期四			休息
星期五			站姿，哑铃棒式弯举 1 [1-8] 站姿，哑铃棒式弯举 2 [1-9] 站姿，两手握哑铃向上举起[2-1] 两臂向后拉，臀部向下坐[2-5] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4] 单手握哑铃胳膊向后弯曲[3-6]
星期六			站姿，腰部弯曲抓举哑铃 [1-6] 单侧举哑铃[2-9]
星期日			休息

- 每组运动之间休息1分钟。
- 运动项目更换时休息3分钟。
- 快走开始3分钟速度为5千米/时，以后维持6千米/时以上。

薄荷网  
boohse.com

免费获取郑多燕减肥操全套视频教程请加 QQ: 191506669+

week 7

第七周

站姿，手握哑铃上提  
[3-7]

适当次数：1日3组  
(1组为两侧各12~14次)

健身部位：肩部



1

- 两腿分开至与肩同宽，膝盖保持稍微弯曲的状态
- 脊椎伸直，胸部完全展开
- 握住哑铃的手心朝向身体一侧



2

- 用嘴呼气，同时以肩部的力量提起一侧的胳膊
- 尽量避免胳膊弯曲，而且目视前方



3

- 当哑铃提到比肩部稍微高的位置时静止2秒钟
- 用鼻吸气，身体慢慢恢复原来的姿势后，另一侧胳膊重复同样的动作

郑多妍教练的秘诀

- 尽量避免在提起哑铃时，哑铃向两边摇晃。
- 在最高点静止时，维持的时间越长运动效果越佳。

躺姿，手握哑铃两侧张开  
[3-8]

适当次数：1日3组  
(每1组为12~14次)

健身部位：胸部



- 躺在椅子上，尽量使臀部和肩部贴在椅子上
- 尽全力集中胸部的力量
- 哑铃处于高举状态时开始此动作



- 用鼻吸气，两臂慢慢向两侧展开
- 手腕和胳膊保持稍微弯曲的状态
- 一定要感觉到胸部肌肉的扩展



- 在胸部完全扩展的状态下静止2~4秒
- 用嘴呼气，身体慢慢回复原来的姿势



郑多妍教练的秘诀

- 在最高点时，如果哑铃相撞会影响到运动的效果。
- 不可以抬起臀部。
- 在最低点时，避免哑铃过于下垂。

坐姿，手握哑铃两侧张开  
[3-9]

适当次数：1日1组  
(12~14次)

健身部位：背部



- 两脚并拢，坐在椅子的旁边
- 两手握哑铃放在小腿的后侧
- 腰部弯曲，使前胸和大腿紧贴



- 用嘴吸气，两臂用力向上提起哑铃
- 维持胳膊的角度，以胳膊肘先抬起的姿势提起哑铃
- 尽量避免上身上下移动



- 胳膊提到最高点时静止1~2秒
- 用鼻吸气，身体慢慢回复原来姿势



郑多妍教练的秘诀

- 动作开始时，尽量避免哑铃相撞。
- 腰部弯曲的角度应适当。

站姿，两手合握哑铃起坐  
[3-10]

适当次数：1日1组  
(每1组为12~14次)

健身部位：大腿，臀部



1

- 两脚分开，比肩部稍微宽一些，两手合握哑铃
- 目视前方，挺胸，脊椎伸直
- 脚尖向外展开



2

- 用鼻吸气，上身慢慢下移
- 脚跟支撑全身体重



3

- 大腿与地面呈水平时静止2~4秒
- 上身稍微向前低俯而臀部向后突出
- 用嘴呼气，身体慢慢恢复原来的姿势



郑多妍教练的秘诀

- 回到原来的姿势时，尽量集中括约肌的力量。
- 向上抬起时，尽量避免反作用力。

薄荷网  
boohere.com

## 第七周运动日程表

★我的第七周运动日程表★

	有氧运动	伸展运动	肌肉运动
星期一			两膝跪地，俯卧撑[1-1] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4] 站姿，手握哑铃上提[3-7] 躺姿，手握哑铃两侧张开[3-8]
星期二	快走40分钟 (5分钟以上为 7千米/时)	大腿内侧伸展运动 [001] 臀部和大腿后侧伸展运动 [002] 腹部和脊椎伸展运动 [003] 颈后部和肩部伸展运动 [004]	两臂交叉做蹲起运动[1-3] 躺姿，盘腿抬臀运动[1-4] 卧姿，夹哑铃抬腿[2-10] 卧姿，两腿夹哑铃折弯小腿[3-5] 坐姿，手握哑铃两侧张开[3-9] 站姿，两手合握哑铃起坐[3-10]
星期三			站姿，举哑铃运动[1-7] 站姿，单臂举哑铃[2-8] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4] 站姿，手握哑铃上提[3-7]
星期四			休息

week 8

第八周

★我的第八周运动日程表★

	有氧运动	伸展运动	肌肉运动
星期一			两膝跪地，俯卧撑[1-1] 躺姿，向上举起哑铃[2-2] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4]
星期二			两臂交叉做蹲起运动[1-3] 躺姿，盘腿抬臀运动[1-4] 肩膀担哑铃起坐 [2-7] 卧姿，夹哑铃抬腿[2-10] 卧姿，两腿夹哑铃折弯小腿[3-5]
星期三	快走25分钟 (6千米/时以上)	大腿内侧伸展运动 [001]	站姿，举哑铃运动[1-7] 站姿，单臂举哑铃[2-8]
星期四		臀部和后腿后侧伸展运动 [002]	躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4]
		腹部和脊椎伸展运动 [003]	休息
		颈后部和肩部伸展运动 [004]	站姿，哑铃锤式弯举 1 [1-8] 站姿，哑铃锤式弯举 2 [1-9] 站姿，两手握哑铃向上举起[2-1] 两臂向后拉，臀部向下坐[2-5] 躺姿，抬臀[3-1] 扭腰抬起上身[3-2] 飞起姿势[3-3] 躺姿，仰卧起坐[3-4] 单手握哑铃胳膊向后弯曲[3-6]
星期五			站姿，腰部弯曲抓举哑铃运动[1-6] 单侧举哑铃[2-9]
星期六			休息
星期日			

- 每组运动之间休息1分钟。
- 运动项目更换时休息3分钟。
- 快走开始3分钟速度为5千米/时，以后维持6千米/时以上。