



懶人表示：

在家也能瘦

80招

懶人瘦身操

用盡
小家具

於上手就開始

善用空間

蝸居

都可以進行

自己編排：

靈活制訂練習模式

私人心得：

六大簡易飲食法則

Czon Wong 著



懶人表示：



在家也能瘦



序

我深信身心健康是每個人，不論性別、年齡、種族、社會或經濟背景，都應該和必須擁有的。但現今社會節奏急促，普遍工作時間長壓力大，科技和強調消費的社會又提供數之不盡日新月異的娛樂，令到我們對身體和心靈的發展往往被忽略。這本書雖定名為《懶人表示：在家也能瘦》，但我的目標是帶給所有人一個信息：無論時間、空間或設備上有限制，只要你有明確目標和堅定決心，這些限制都不會成為你做運動的障礙。而且運動一樣可以簡單、多變化和有趣味！擁有這本書以後，大家更不應再有任何不做運動的藉口！

因為壓力所導致的失眠問題，令我接觸到瑜伽，往後更成為瑜伽導師和健身教練。運動亦給我的人生帶來很多美好轉變、工作機會和難忘經歷。透過這本書，我希望能夠打破時間和地域限制，觸及到全世界更多的人，利用我自身的體驗去鼓勵他們積極運動和追求健康。這裏和大家分享我綜合多年的訓練經驗、教學心得，以及從不同國家多位大師身上所學到的知識，從而令每一位讀者都可以擁有美好的身段、滿瀟的自信心和健康快樂的人生！

黃詠詩 Czon Wong

我終於成功地完成了第一本作品！這對我來說絕對是一個離開舒適圈的突破和嘗試！在此我希望對以下各位表達我由衷的感謝，造就我能夠在今天完成這本書！

首先當然是我的家人，在我人生中給予無條件的支持！

萬里機構出版有限公司，多謝給予合作的機會，讓我有一個新的身份！

在不同領域賦予我知識，啟發我思考和幫助我成長的老師，澳洲 Stretch Therapy 始創人 Kit Lauglin 和資深導師 Olivia Allnutt、香港浸會大學體育學系系主任鍾伯光教授、物理治療師朱燦麟先生、澳洲華人賽馬會副主席 Derek Lo，以及令我更瞭解自己的導師 Tony Robbins。

adidas 大家庭！Jamie、Mabel、Molly、Duncan、Kristy、Hays 以及各位參加過 adidas Training Academy 及 adidas Runners 的運動迷！

攝影師 Eric Chan 和陳永樂，沒有你們的心血結晶，這本書就不會成事！

經常合作的媒體朋友們：Kate、Zita、Kimmy、阿杜、Dick Sir、Shirley、Winnie、Cano、Jason、Angel、Cynthia、Sharon、Karen、Kate、Ling、Suifi、Yvonne、aMan、Suki、小龍，多謝你們的支持！

經常和我分享人生裏大小事情的朋友們－糖妹 Kandy、Stephen Hughes-Landers、Joyce Marot 還有所有曾給予我幫助的朋友，我都會緊緊記於心裏的！

最後當然要多謝我的學生和讀者，你們是我其中一股最大的動力！希望可以繼續和大家一起努力，追求健康的生活和美好的身段！



代序

The biggest physical problems facing most people these days are the kind of aches and pains that come as a result of sitting behind a desk all day: general physical tightness first thing in the mornings, a stiff neck, a body that won't bend, and a general feeling of being uncomfortable in one's body. What is going wrong?

It turns out that our bodies need more than food and drink: the third daily life requirement is movement. But what kind? And where will we do this?

In this book, Czon will show you how the ordinary objects around you in your home are the only tools you need to stay youthful, agile, strong, and flexible. You don't need to go to a gym, or "work out" dressed a special way: all that is necessary is to know what your body needs and to do this in a playful, enjoyable way.

To put it simply, your body needs to be agile enough for all the requirements of your life, it needs to be relaxed enough to feel comfortable, it needs to be strong enough to cope with whatever demands you want to place on it, and it should feel good while all this is happening!

I recommend Czon's book to you, as a means of doing all these. She is a remarkable young woman and it has been wonderful to see her grow and focus. Her driving goal is to help people help themselves, and this book is a perfect example of the practical side of what this looks like, and what can be done by everyone, simply and effectively.

Kit Laughlin

Stretch Therapy™ Founder





代序

Czon（詠詩）是我們浸會大學運動及休閒管理碩士課程的畢業生，也是我教過的碩士生中最 Fit 的一位女生。她愛運動，也愛教別人做運動，所以是一位以身作則和充滿熱誠的體適能教練。我很欣賞她這份對工作投入，並且在運動訓練上不斷尋求新知識的積極態度。

人人都知道運動對身心有益，但卻不是人人都願意定期做運動。最常不做運動的藉口是「冇時間」；「太忙了」。其實，有心做，何來會沒有時間呢？Czon 往往知道很多都市人都是諸多藉口不做運動，所以寫了這本《懶人表示：在家也能瘦》，希望讓一些人更加方便做運動。只要在家裏，利用自己的體重和簡單的器材，便能夠讓全身鍛鍊得痛痛快快。試問有 Czon 這本書在手，還能對運動說不嗎！？

鍾伯光教授
香港浸會大學體育系主任



代序

做運動對於每個人的最大意義也不同，有些人為了挑戰自己，有些人為了把身體調整到有美感的體格，而我當初找上教練，是因為一個想法，就是希望老來時不用臥病在床，保持活力！所以，在我來說，運動是一輩子的事，不應該感到有壓力，而是讓它成為習慣。

認識 Czon 第一天是因為一起拍攝節目，當天她和她的學生示範了「家居健身」，基本上完全用上自己的體重，又或把可見的物品變成負重工具。常常不定時放工，又不時離開香港的我，當時確實開了眼界，做運動原來可以這麼方便，易實行！

種子種下，事隔多月後，我有一天終於寫了個訊息給 Czon 教練，希望可以跟她上課。而當天，正是我跟着網上片段做了一個多月 HIIT 而沒有感到任何進展的一天，我知道我需要一個教練快速的指引我。上課沒多久，我很快地從身形的變化上看到成績，但

是我感到最開心的是，我學習的動作很簡單易記，才更易持之以恆。

而今天大家看到此書的內容，很多都是我出外公幹時會做的動作，在不同的飯店、錄音室、拍攝現場也隨心地實行。較為誇張的一次，我在郵輪上工作時在客房內也堅持做了，始終還有一絲絲搖晃的船身，可真的增加了難度，但實在難忘。

在社會工作，不時會慨嘆身不由己，總是被動，但是運動這個事情本身就是要你主動實行，而且是你絕對能掌控的。如果說你正值想重整生活，掌握自己的人生。不妨從這些簡單的居家運動開始，慢慢掌握回人生的每一步，活得更好，更有活力。

來！一起運動吧！

糖妹（黃山怡）
創作歌手



代序

世界衛生組織在 2013 年宣佈，缺乏運動是全球第四大致死風險因素，僅次於高血壓、抽煙及高血糖，更導致每年 6% 的死亡率。早在 1961 年，美國運動醫學之父 Hans Kraus 已指出肥胖症、高血壓、高膽固醇、骨質疏鬆、退化性關節炎、下背痛、後天性糖尿病，都與靜態生活有關，並統稱為「運動不足病」（Hypokinetic disease）。

最近香港運動醫學及科學學會更發現十個港人三個胖，過半數人每週的帶氧運動少於 90 分鐘。運動不足最終都會影響健康，增加醫療負擔，降低生活質素，然而只需適量運動及改善飲食習慣便可以輕易預防運動不足病。

可是，健身運動往往令人想起大型複雜的器材，不少人無從入手之餘更害怕受傷，因此望而卻步，更有人抱怨沒有時間，缺乏場地。其實捫心自問，最大的關口就是一個「懶」字。

認識 Czon 差不多十年，多年來只見她

孜孜不倦的鑽研瑜伽及健身運動，從無間斷地遍訪名師學藝，更把運動融入生活當中，真誠坦率開朗的性格感染了不少人，並助他們重拾健康。

Czon 設計的運動新穎有趣，無需複雜器材，實用有效。在家中自行鍛鍊，沒有在健身房互相比拼的壓力，更可與家人一起練習，締造健康和諧家庭，而非各自沉醉在電子世界。書中的飲食建議，健康美味，若能持之以恆，可助減低患上慢性病風險，改善體態，自信倍增。

藥物不會帶來健康，與其受傷患疾病所困後藥石亂投，四處尋醫，倒不如從今開始依從 Czon 的運動飲食計劃，改善身體狀況，甚至改變人生。我極力推薦 Czon 的《懶人表示：在家也能瘦》。

朱燦麟（Alain Chu）

攀山愛好者、註冊物理治療師

雪梨大學運動科學碩士



代序

要達成任何目標都必須有兩個條件：正確的思維和實際上的行動。

很多人沒有正確的思維但單純依靠意志，通常行動都不會長久，因此你看見有些人時胖時瘦，瘦了不消一會又打回原形。但如果思維正確，減肥不單不是長期作戰，而會是生活的習慣，將會變得輕而易舉！

假如你認識 Czon，你便會給她的一腔熱血所感動。她不止擁有完美身段，是電視上的健身教練，她更是完全投入「健康生活」這個模式，彷彿「健康」、「美麗」這兩個詞已刻在骨子裏。她對「健」與「美」充滿熱誠，決心令每一個人都「健」與「美」、每一個人都知道如何「健」與「美」，就是

推動她出版這本著作的強大動力。

看完這本書，你會發現要「健康」、「美麗」並沒有想像中困難，反而充滿樂趣。只要你肯踏出第一步，你也可以擁有 Czon 的健美人生。家中沒有健身器材？去健身室太遠？會籍太貴？這不會再是你不運動的理由！

馬上定下目標，給自己一個新的身份（一個健康美麗的人），要有信心可以做得好，決心活出健美人生，然後跟着這本書的方法運動——你必定可以成功！

盧尚斌（Derek Lo）
澳洲華人賽馬會副會長及行政總裁



- 003 序
- 004 感謝
- 006 代序

Chapter
01

020

家居變身健身房五步曲

030

Chapter
02

訓練系列

- 032 Section 01
- 熱身運動**

- 034 頸關節動作 ❶
- 036 頸關節動作 ❷
- 038 肩關節動作 ❶
- 040 肩關節動作 ❷
- 042 肘和手腕
- 044 脊椎健康操（前後活動）
- 046 脊椎健康操（左右活動）
- 048 脊椎健康操（旋轉活動）
- 050 髖關節
- 052 膝及踝關節

- 054 Section 02

優美的動態 - 身體移動技能

- 056 坐、立
- 058 深蹲
- 060 拾襪子
- 062 三腳架支撐
- 063 Over / Under
- 066 動物爬行

- 068 Section 03

擁有比堅尼身形 - 上身訓練

- 070 直手前支撐
- 071 掌上壓
- 074 打字機掌上壓
- 076 椅子支撐臂屈伸
- 078 頭後臂屈伸
- 079 直手後支撐
- 081 拉毛巾
- 082 燕式跳水
- 083 背部下拉

084 Section 04

**翹臀不粗腿 -
下身訓練**

086 深蹲

089 相撲式深蹲橫行

090 深蹲行走

091 滑行式後跨步

092 滑行式跨馬蹲

094 單腿臀外展

096 橋式

098 後提腿

100 Section 05

**向馬甲線進發 -
核心肌群訓練**

102 椅子伸腿

104 人力車

105 折刀式屈體

106 單邊伸腿

107 枕頭運送（前後）

108 枕頭運送（左右）

109 後支撐提腿

110 平板提手 / 腿

111 側平板提手 / 腿

113 側平板扭腹



114 Section 06

同脂肪講 Bye Bye! - 燒脂瘦身操



116 手打膠袋

117 腳控膠袋

118 無定向地拖

119 紙球接龍

120 動物爬行 ❶

121 動物爬行 ❷

122 動物爬行 ❸

123 登山者

124 直手 / 手肘交替支撐

125 縱向彈跳

126 滑行 90 度支撐



128 Section 07

放鬆身心 - 舒壓伸展操

130 肩頸伸展

132 胸肩伸展 ❶

133 胸肩伸展 ❷

134 手臂伸展

135 腹部伸展

136 背部伸展

137 髖部伸展

138 臀部伸展

140 大腿伸展

141 後腿伸展

142 小腿伸展

144 釋放壓力

146

Chapter
03

訓練計劃編排 -
成為自己的私人健身教練！

148 訓練計劃編排原則和要點

150 訓練計劃範例 ①-⑥

156

Chapter
04

簡單易學的六大飲食法則

158 我的六大飲食法則

163 我一天的飲食日記

164

Chapter
05

六步助你邁向成功之路

170

Chapter
06

Bonus for OL
常見不適的舒緩

172 腳部放鬆 ①

173 腳部放鬆 ②

174 手部放鬆 ①

175 手部放鬆 ②





CH.01

家居變身健身房

五步曲



恭喜你！

翻到這一頁代表你已經踏出了擁有一個健康身體和完美體態的第一步！

請務必仔細閱讀本章的五步曲，因他們可以令你的運動和瘦身過程更安全、順暢和有樂趣！

STEP 01

學習如可使用懶人家居瘦身手冊

本手冊共分為六章，大家應該順序閱讀及學習：

chapter 01

家居變身健身房五步曲 - 開始運動前應該注意的事項和準備工作

chapter 02

訓練系列 - 學習每個動作的正確姿勢和技巧

chapter 03

訓練計劃編排 - 成為自己的私人健身教練！如何應用於第二章學會的訓練動作

chapter 04

簡單易學的六大飲食法則 - 教導大家如何既可以享受飲食，又可以達至目標！

chapter 05

六步助你邁向成功之路！ - 分享如何成功改造自己，讓自己變得更美更健康的心得！

chapter 06

Bonus for OL - 常見不適的舒緩方法，特別為一眾 OL 而設的舒緩運動！

STEP 02

瞭解自己身體狀況

在開始運動之前，首先要確定自己身體狀況良好及注意以下事項：

- 1 若是你有心臟病、癲癇或其他重大健康問題，在運動前必須獲得醫生批准；
- 2 如果訓練當日有身體不適，例如感冒等，可暫停訓練至康復為止；
- 3 受到酒精及藥物影響，都不適合訓練；
- 4 訓練前 45 分鐘不宜進食；
- 5 訓練期間經常補充水份；
- 6 要循序漸進，並經常觀察自己身體反應，在訓練上作出適當調整；
- 7 最後緊記如身體有任何不適，必須儘早向專業人士求助！

STEP 03

打造活動空間

香港地少人多，普遍家居都沒有外國那樣寬敞，但這並不代表你不能在家中運動！這本書裏介紹的健身動作都只需有限的空間，只要按以下步驟整理一下就可以開始瘦身！

- 1 你需要最小的空間要求：是你躺在地上的時候，手腳向不同方向移動都不會碰到東西，如可能的話，確保你一米半直徑範圍內都沒有其他雜物；
- 2 確保環境安全 - 例如不要在門後面活動，或先把門上鎖；
- 3 室內溫度應該維持於攝氏 23-25 度，並保持空氣流通；
- 4 減少干擾 - 關掉電視、電腦，不要總是檢查手提電話；
- 5 營造氣氛 - 運動時只開着令你充滿動力和能夠激發自己的音樂！同時確保光線充足，令你感覺精神而不是昏昏欲睡！

STEP 04

認識你的傢俱健身器材

家裏很多不起眼的東西，其實略動腦筋和創造力便可用作健身用途！

椅子／窗台



除地拖和晾衫竹，亦可使用電線喉管（可購於五金舖），長度以 1.3-1.5 米為佳。



地拖／晾衫竹

- 椅子需要選擇一些穩固的，而椅腳設有防滑貼更為合適，亦應盡量靠向牆壁使用。
- 如果家中有窗台亦可以之代替。





毛巾



- 需要較長和較厚的浴巾或沙灘巾。

- 枕頭或咕啞並沒有特定要求，體積比較大和厚的為佳。



枕頭
／
咕啞





- 水樽可利用蒸餾水膠樽，要注意的是使用時有機會掉到地上。如使用金屬水壺噪音會較大和有機會撞凹。



書本或雜誌

- 備有不同厚度的書本或雜誌。



短襪



- 襪子並沒有特定要求，體積比較大和厚的為佳。



背心膠袋

- 可使用報紙或雜誌，大小約拳頭的 1.5 倍。



廢紙球



運動／瑜伽墊

不屬於傢具的器材但需要購買的

- 超級市場或便利店可買到的背心膠袋，容量不需要太大，但不可以有破損啊！



運動／瑜伽墊的選擇條件為表面有足夠摩擦力不會滑手，容易清潔及耐用的物料，並注意許多比較價廉的都會釋出塑膠味道，對身體健康會有不良影響。



STEP 05

揀選心愛的運動服

大家不要以為在家中做運動就不用穿着運動服！運動時的活動範圍，身體舒適度以至表現都和運動時所穿的衣服有很大關係！而穿着心儀的運動服更加可以令自己心情更佳，更能投入訓練！



上衫

運動時我多選擇穿着具排汗和快乾功能的背心，尺寸為較緊貼身體，可以減少活動時的障礙。熱身的時候我亦會穿着一件薄身的風褸，協助身體和肌肉溫度提升。

運動胸圍

我會選擇具排汗和快乾功能的運動胸圍，而最緊要是能夠固定胸部位置，所以購買時必須要試上身感受一下。

運動褲

透氣和排汗快速是我首要的揀選要求，因為劇烈運動流汗會容易令下半身成為不適的重災區。我自己多會選擇緊身 Legging 或緊身短褲，讓自己雙腿有充份的活動範圍。

運動鞋

運動鞋我會選擇重量較輕和有透氣功能的跑鞋，試穿時感受一下底部的承托和緩震是否足夠。注意尺碼必須合適，太大和太小都會影響足部健康。

懶人表示：在家也能瘦

作者

Czon Wong

服裝贊助

adidas

攝影師

Eric Chan & 陳永樂

編輯

Alvin Lam

美術設計

Nora Chung

出版者

萬里機構・萬里書店

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

百樂門印刷有限公司

出版日期

二零一七年三月第一次印刷

版權所有・不准翻印

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Wan Li Book Co.,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6328-9



萬里機構



萬里 Facebook

跟着做就會瘦！

只要大家有明確的目標和堅定的決心，無論時間、空間或設備上受到限制，都不會成為我們瘦身的障礙。書中的各種動作簡單而有趣，跟着做就會瘦起來，大家會發現，原來瘦身就是這麼簡單。



超 煲 網
superfookcity.com

ISBN 978-962-14-6328-9



9 789621 463289



聯合出版集團

HK\$88.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：運動