

“最难约的私人教练”
横手贞一郎
潜心打造的
88个终极拉伸法

按照这本书的方法训练，你会发现：

- ① 每天起床后心情格外舒畅
- ② 身体变轻，活动自如
- ③ 身体线条变得紧致、修长，告别浮肿

天后御用私教拉伸训练法

1日1分钟 打造美丽线条

1日1分1ポーズで

メリハリ☆ボディ

究極のストレッチ88

(日) 横手贞一郎/著
聆月/译

☆☆☆☆☆ 日本亚马逊五星推荐 ☆☆☆☆☆

由轻度拉筋到深度拉筋
有效放松肩、腰及腿部肌肉，打造美丽线条

江西科学技术出版社



(日)横手贞一朗/著 聆月/译

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天后御用私教拉伸训练法: 1日1分钟, 打造美丽线条 / (日) 横手贞一朗著; 聆月译. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5390-5212-0

I. ①天… II. ①横… ②聆… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第240176号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2014321

图书代码: D14152-101

版权合同登记号: 14-2014-275

ICHINICHI IPPUN 1 POSE DE MERIHARI BODY KYUKYOKU NO STRETCH 88

©Teiichiro Yokote 2013

ALL rights reserved.

First published in Japan in 2012 by Futabasha Publishers Ltd., Tokyo.

Simplified chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Ltd.

Through BARDON-Chinese Media Agency.

天后御用私教拉伸训练法: 1日1分钟, 打造美丽线条 (日) 横手贞一朗著; 聆月译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491
传真: 0791-86639342 邮购: 0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本 720mm×960mm 1/16

印 张 7

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

字 数 89千字

书 号 ISBN 978-7-5390-5212-0

定 价 36.00 元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字-03-2014-275

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

前言

我经常听到一些人说“虽然我想运动，但是……”“我总是三分钟热度，很难坚持下去”“太忙了没时间”等诸如此类的说辞。对于这些人，我很想给他们推荐这本《天后御用私教拉伸训练法：1日1分钟，打造美丽线条》，通过这本书应该就能大大减少运动的难度了。

恢复以及提升身体的柔软性，是不受年龄限制的，不管你到了多少岁都可以做到。而最好的方式就是做伸展运动。放松肌肉可以带给你美丽和健康。从美容的角度说，在姿势和身体线条变美的同时，还加快了身体代谢，人也不容易变胖。从健康的角度说，还具有预防损伤和缓解疼痛的作用。本书也将从这两个方面展开研究，严格筛选出不论男女老少都能轻松完成的伸展运动。

一直在坚持运动的人和完全不运动的人都可以从本书的1个姿势开始练习！

私人教练

横手贞一朗

1日1分钟1个拉伸运动之推荐

日常的伸展运动

傲人的胸部，纤纤小细腰，高翘的臀部，笔直的腿部线条……这是所有女性都梦寐以求的美丽身姿。

可是，人类从出生的那一刻开始就受到地球引力的影响。而且在出生之后，人的骨骼从婴儿期的350块骨，成长为成年人之后就减少到206块骨，这就是因为骨头与骨头之间相互连接了。也就是说，随着年龄的增长，人的身体线条就会变形，肌肉的柔软性会因受到损坏而变得僵硬，这些都是不可避免的事实。但是，我们不能因此而放弃！导致那种结果的原因只有一个，那就是我们的“无动于衷”。如果生活中不注意活动身体的话，肌肉会逐渐萎缩变硬，新陈代谢下降，身体也容易发胖，还会造成血液循环不畅，出现浮肿和酸疼症状。这些也都将进入恶性循环。

首先，最重要的是日常生活中要注意活动身体。我推荐大家多做伸展运动，锻炼肌肉的伸缩性。

提升效果的三大秘诀是：呼吸、正确的姿势、享受！

肌肉不仅能让骨头与骨头之间相互连接，还对塑造优美动作和迷人身姿有着重要的作用。同时肌肉还起到泵的作用，让血液能在全身流通，运送氧

气和营养。伸展运动是让肌肉活动的第一步。当我们养成习惯做伸展运动的时候，就能维持或者增加自身的肌肉量，提升肌肉的柔软性。所谓柔软的身体，就是拥有女性气质的优美身姿的大前提，同时起到预防损伤的作用。

本书中收集的“1日1分钟1个拉伸运动”是一个入门简单、容易坚持、确实能出效果的项目。只要你能照着练习就一定能明白，这1分钟绝对不短，且是非常充实的。另外，为了高效出成果，还有三大秘诀。

首先是呼吸。先深呼吸，然后慢慢吐气，同时做伸展运动，可以放松肌肉。肌肉得到放松后，肌肉中的血管状况就会变佳，同时也能促进周围的淋巴循环。进而不需使用过多的力气，身体的部件与部件之间就能相互合作，变得容易控制，最后就能塑造出优美体形，改善或者预防疼痛等症状。

第二个重要秘诀是要有正确的姿势。这就需要我们掌握正确的身体知识。了解骨头和肌肉，然后摆出正确的姿势，也就能更充分有效地伸展你的目标肌肉了。

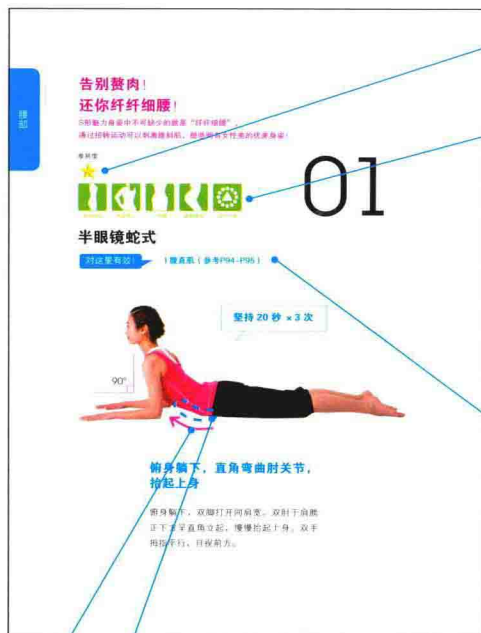
最后一个秘诀就是享受。请大家用心感受伸展的感觉。如果能想象着理想中的样子，然后感受着身体一点一滴的变化，就能提升你的动力，自然就能增加微笑的频率了。

为了美丽和健康，伸展运动是不可或缺的。每天只需1分钟1个姿势就好。现在，我们一起来唤醒沉睡中的每一块肌肉吧！



1日1分钟1个拉伸运动之解说

在开始之前，先来说明一下本书的使用方法吧！基本上每天只需练习1页伸展运动。也可以不按照页码的顺序来练习。请大家根据动作的难易度和自己所期待的效果来选择练习。比如说，初学者的话可以从标有1颗星（★）的动作开始练习。期待立马见效的人也可以从P96的“1天6个姿势·循环伸展运动”开始练习。



④蓝色虚线部位表示要有意识去感受的部位
(活动到的部位)。

⑤红色箭头表示伸展的方向。

①难易度用三种星印表示。

★=初级, ★★=中级, ★★★=高级

②展现所期待的效果。

第1章



将从这6个项目中选择相应的效果表示。

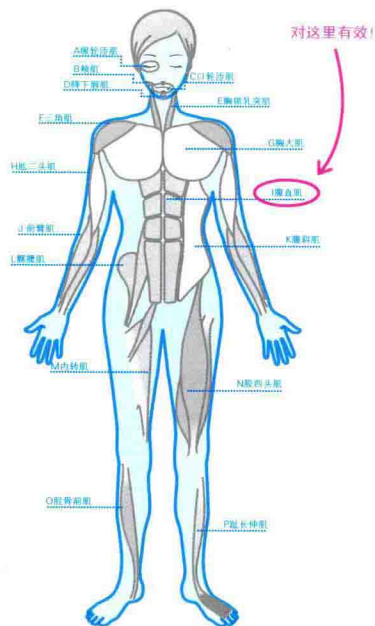
第2章



将从这6个项目中选择相应的效果表示。

③所针对的肌肉

肌肉名称前面的英文字母请参考P94~P95的肌肉图示字母表。



注意

模特的姿势为标准姿势。身体僵硬的人不用刻意去摆正姿势，请在适度范围内练习。另外，身体不适、疼痛的人或者孕妇，请咨询医生后再练习。

目录

Contents

- 1 前言
- 2 1日1分钟1个拉伸运动之推荐
- 4 1日1分钟1个拉伸运动之解说

CHAPTER#1

塑造优美线条的伸展运动

- 2 腰部
- 10 腿・脚
- 24 臀部
- 31 胸部
- 37 上臂
- 43 后背
- 50 骨盆・股关节
- 58 脸部线条

专栏-1

- 62 有效利用时间！
简单☆伸展运动



CHAPTER#2

预防以及缓和症状的伸展运动

- 64 肩膀酸疼
- 66 颈椎问题
- 68 腰痛
- 70 调整骨盆
- 74 四十肩・五十肩
- 76 驼背
- 78 腿部浮肿
- 80 腿部容易疲劳
- 82 防止跌倒
- 85 手腕疼痛
- 86 熟睡
- 87 放松

专栏-2

- 88 欲望无限者必看！
拯救☆伸展运动





CHAPTER#3

变漂亮的基本知识

90 用“正确的呼吸法=鸟笼呼吸法”

1天可以进行2万次练习

91 保持漂亮的6大要点~优美的姿势是塑造美丽身体的第一步~

92 骨头和美丽身体的紧密关系

94 了解肌肉是塑造美丽身体的捷径

96 短期集中练习就能有效果!

1天6个姿势 循环伸展运动

●针对做事务工作的人 强化项目

●针对站立工作的人 强化项目

●消除水桶腰 瘦腰强化项目

●再见，大粗腿! 美腿强化项目

100 横手老师，请教教我! 关于伸展运动 Q&A

102 1日1分钟1个拉伸运动

体验者的真实心声

CHAPTER

#1

塑造优美线条的伸展运动

对于大家都梦寐以求的具有女性美的优美身姿，

秘诀就是，拥有柔软有弹性的肌肉！

通过轻松伸展肌肉促进新陈代谢，

轻轻松松就能瘦身。

通过不同部位的伸展运动去唤醒身体，

向优美身姿迈出一大步吧！

告别赘肉！ 还你纤纤细腰！

S形魅力身姿中不可缺少的就是“纤纤细腰”，
通过扭转运动可以刺激腹斜肌，塑造拥有女性美的优美身姿！

难易度



美丽姿势



纤细美人



小细腰



瘦腰赘肉



提升代谢

01

半眼镜蛇式

对这里有效！

！腹直肌（参考P94~P95）



**俯身躺下，直角弯曲肘关节，
抬起上身**

俯身躺下，双脚打开同肩宽。双肘于肩膀正下方呈直角立起，慢慢抬起上身。双手拇指平行，目视前方。

02

难易度



背部伸展



肩关节活动



心肺锻炼



缓解便秘



腹部按摩

眼镜蛇式

对这里有效!

| 腹直肌



一边呼吸一边抬起上身，拉伸腹部

俯身躺下，双脚打开同肩宽。双手置于肩膀正下方，一边吐气，一边伸直肘关节抬起上身。注意骨盆不要离地，保持呼吸顺畅。

POINT!

不可以靠臂力抬起上身哦！请一边吐气一边伸展腹直肌。

难易度



颈部姿势 骨盆姿势 小腿部 腹部姿势 脊柱姿势

03

扭转上身法

对这里有效!

I 腹直肌 · K 腹斜肌



坚持 15 秒 ×
左右交替练习 2 次

加上扭转动作，更有效刺激腹斜肌!

俯身躺下，双脚打开同肩宽。双手置于肩膀正下方，一边吐气，一边伸直肘关节抬起上身。脸部朝向左侧，感受右侧腰部拉伸感的同时，保持呼吸顺畅。

04

难度度



基础姿势



基础姿势



基础姿势



基础姿势

腿根拉伸法

对这里有效!

L 髂腰肌

坚持 15 秒 ×
左右交替练习 2 次



大跨步，拉伸大腿根

左膝盖呈直角弯曲，右腿伸向后方。让右腿膝盖到脚背都贴着地板。将双手置于左腿两旁，支撑上身。将臀部往前压，拉伸大腿根部。

难易度



臀腰肌

分筋

腹背肌

腿背肌

05

前后开脚式

对这里有效!

L 髂腰肌 · V 腿筋

坚持 15 秒 ×
左右交替练习 2 次



呈直线拉伸腿部，调整身体躯干

弯曲左腿膝盖，略微向前超过脚脖子位置，右腿伸向后方。将双手置于左腿两旁，支撑上身。立起右脚脚尖，双腿呈一直线拉伸。

POINT!

注意立起右脚脚尖，前后开脚的腿部呈直线。

06

难易度



开始姿势



侧卧姿势



侧卧姿势



侧卧姿势



侧卧姿势

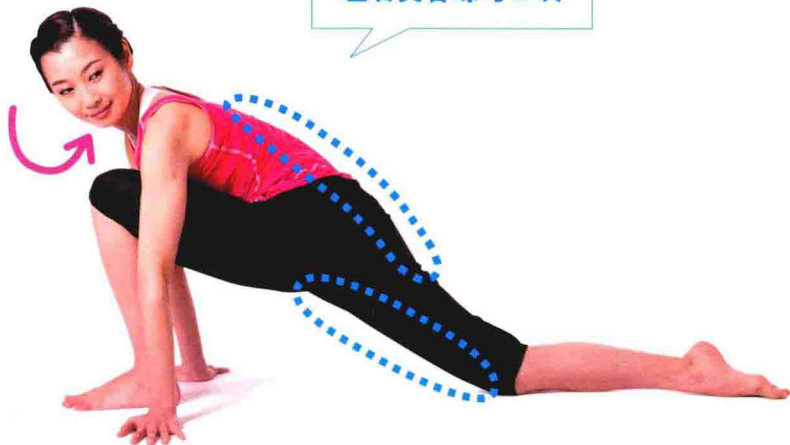
前后开脚转体式

对这里有效!

I 腹直肌 · K 腹斜肌 · L 髂腰肌 · V 腿筋

坚持 15 秒 ×

左右交替练习 2 次



锻炼三种腹肌，达到瘦腰效果

左膝盖呈直角弯曲，右腿伸向后方。让右腿膝盖到脚背都贴着地板。将双手置于左腿两旁，支撑上身。脸部朝向左侧，扭转上身。