



太赞了!

坐在普通浴巾上
就能瘦

坐坐 就能瘦

1周瘦肚子的毛巾骨盆座

看电视时、吃饭时、工作时，
一条毛巾就能让你轻松享瘦!



小腹变平了!



大腿变细了!



矫正O型腿!



消除水肿!

(日) 福辻锐记 —— 著
黄琼仙 —— 译



台湾人气瘦身女王

贵妇奈奈 推荐演示!

骨盆端正了，就能让扭曲的身体恢复直线的状态，使小腹变平坦。

《一周腰瘦10厘米的神奇骨盆枕》作者——福辻锐记最新力作，彻底解决你小腹凸出的问题!

180万人见证! 肚子1周瘦3cm!

吉林科学技术出版社

ZTT

坐坐就能瘦

1周瘦肚子的毛巾骨盆座

〔日〕福辻锐记 著

黄琼仙 译



图书在版编目(CIP)数据

坐坐就能瘦 / (日) 福辻锐记著; 黄琼仙译.

-- 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5384-5331-7

I. ①坐… II. ①福… ②黄… III. ①减肥—方法

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238613 号

版权登记号: 07-2014-4430

SUWARU DAKE DE OHARA GA HEKOMU! KOTSUBAN ZABUTON DIET

© 2013 by Toshiki Fukutsuji, TAKARAJIMASHA

Original Japanese edition published by Takarajimasha. Inc.

Simplified translation rights arranged with Takarajimasha. Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., China.

Simplified translation rights © 2014 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

坐坐就能瘦

著 者 [日] 福辻锐记 黄琼仙 / 译

策 划 紫圖圖書 ZITO®

丛书主编 黄 利 监 制 万 夏

特约编辑 宣佳丽 路思维 彭艺琳

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 张 卓

开 本 889mm × 1194mm 1/16

字 数 80 千字

印 张 9

印 数 1—7000 册

版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

邮 编 130021

网 址 www.jlstp.net

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5331-7

定 价 39.90 元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

目 录

CONTENTS

- 001 一条大毛巾，就能帮助你瘦身成功！
- 005 骨盆开度大检查
- 006 只要“坐着”就能瘦？毛巾骨盆座瘦身法，就是这么神奇！
- 010 利用骨盆座矫正骨盆，就能变瘦！
- 014 毛巾骨盆座要这样使用！
- 016 使用毛巾骨盆座的注意事项！
- 018 除了瘦身，还能让身体更健康！
- 022 毛巾骨盆座真的能瘦身！成功瘦身者的经验分享！
- 026 体验惊人的毛巾骨盆座——超人气博主贵妇奈奈体验推荐！

PART 1 瘦肚子的毛巾骨盆座 040

腹部变平坦了！

042 拒当小腹婆！ 体验腹凹的惊人效果

- 042 瘦肚子毛巾骨盆座的折法&原理
- 044 利用骨盆座的倾斜角度，让骨盆立起

046 轻松瘦肚子！ 骨盆座的坐法大公开

- 046 坐在椅子上使用骨盆座



050 坐在地上使用骨盆座

054 让腹凹效果加倍！简单的骨盆座运动

054 坐在骨盆座，上半身前后移动

058 坐在骨盆座，上半身左右移动

062 **Special Pose** 利用单臀坐法，矫正歪斜的骨盆！

PART 2 瘦大腿的毛巾骨盆座 066

大腿变细了

068 不要叫我大象腿！让大腿的曲线更好看

068 瘦大腿毛巾骨盆座的折法&原理

070 将大腿塞进骨盆座凹处，矫正外扩问题

072 轻松瘦大腿！骨盆座的坐法大公开

072 坐在椅子上使用骨盆座

075 **Tips** 坐的时候扭转大腿肌肉，改善大腿外扩问题！

076 坐在地上使用骨盆座



079 **Tips** 就算坐在地上，也有瘦身效果

080 **Special Pose** 使用两个毛巾骨盆座，同时瘦小腹与大腿！

PART 3 矫正O型腿的毛巾骨盆座 084

矫正O型腿！

086 打造惊人美腿！ 腿部线条变迷人了！

086 矫正O型腿毛巾骨盆座的折法&原理

088 紧实坐骨，矫正O型腿！

090 矫正歪斜坐骨！ 骨盆座的坐法大公开！

090 坐在椅子上使用骨盆座

093 **Tips** 利用毛巾骨盆座，解决坐骨歪斜的问题

094 坐在地上使用骨盆座

097 **Tips** 不要让坐骨的位置歪掉了

098 **Special Pose** 背肉、腰间肉好困扰？都是骨盆歪斜造成的！

100 **Special Pose** 双下巴好困扰？矫正骨盆就能让它消失不见！



PART 4 消除腿部疲劳的毛巾骨盆座 102

腿部疲劳不见了！

104 赶走腿部酸痛！疲劳通通消失了！

104 “消除腿部疲劳”毛巾骨盆座的折法&原理

106 用大毛巾棒刺激大腿肌肉，消除疲劳！

108 酸痛不见了！骨盆座的坐法大公开

108 坐在椅子上使用骨盆座

112 坐在地上使用骨盆座

116 坐在地上消除小腿水肿

120 **Special Pose** 毛巾骨盆座让你坐着就能变瘦，简单又容易！

124 附录：毛巾骨盆座动作一目了然！

一条大毛巾， 就能帮助你 瘦身成功！

毛巾骨盆座
改善歪斜
的骨盆、
紧实肌肉！

根据你想瘦的部位，选择不同的毛巾骨盆座使用方法与坐法。首先，先想好“想变瘦”的部位，再按照如下提示翻到那一页，马上付诸实行吧！

矫正驼背

通过毛巾骨盆座的倾斜角度，让你自然而然挺直背脊，缩小肩胛骨之间的距离，矫正不良的驼背姿势。

P42

想让肚子 的游泳圈 消失

立起骨盆就能发挥紧实效果，让下垂的内脏往上抬，再搭配前后倾倒的伸展操，就能消除游泳圈！

P42

矫正歪斜 的骨盆

歪斜骨盆是导致腹部凸出或发胖的原因！将骨盆立起，重新调整，回归原位。

P42

P62

想去掉 双下巴

骨盆的荐骨歪了，才会有双下巴，只要矫正骨盆，双下巴就消失了！

P42

想拥有 纤细手臂

只要紧实骨盆，肩胛骨周围松垮的肌肉也会跟着变紧实，就能让手臂也变瘦了。

P42

消除背部 赘肉

坐在毛巾骨盆座上，就能锻炼背部的大块肌，消除背部赘肉。

P54

想拥有 小蛮腰

坐在毛巾骨盆座上，做左右伸展运动，可以纤瘦腰围，塑造迷人腰身。

P58

想铲除 腰部赘肉

坐在毛巾骨盆座上，做左右伸展操，就能让外扩的腰部赘肉消失。

P58

想紧实 大腿肉

外扩的松垮大腿肌肉必须朝内矫正，只要坚持做，就能拥有纤瘦的大腿。

P68

想有纤细 的臀部和 大腿

紧实从臀部至大腿的外扩肌肉，还有抬臀的效果。

P68

想拥有 纤细美腿

让外扩的大腿肌肉集中变紧实！接下来搭配按摩消除水肿，效果更加倍。

P68

P104

O型腿 很严重

坐骨外扩是导致O型腿的原因，毛巾骨盆座可以紧实坐骨，塑造出笔直纤细的美腿。

P86



想有 小翘臀

当坐骨外扩，臀部就会下垂。毛巾骨盆座可以紧实坐骨、矫正O型腿，达到抬臀效果！

P86

想让小腿 变细

水肿是导致小腿变胖的原因之一，只要按摩小腿肚，消除水肿，就能拥有纤细小腿。

P116

只是坐着就能解决所有问题！



这是真的！

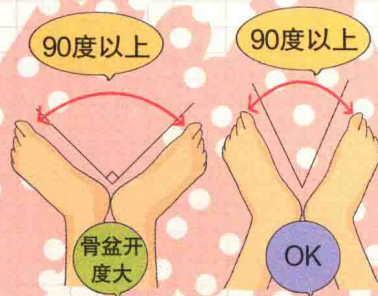


骨盆开度大检查

如果骨盆的张开角度过大，人容易发胖。但是，只是面对镜子，我们很难判断自己的骨盆的开度到底是大还是小。于是，我设计了下列五项简单的测试。您不妨也试一试。即使只有一项符合，也说明您的骨盆开度较大，很适合使用骨盆坐来锻炼。

CHECK ①

平躺，脚跟并拢让脚保持自然姿势，看双脚夹角有多少度。



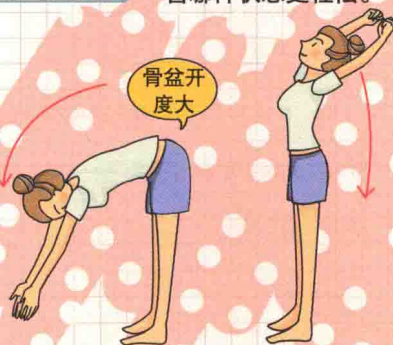
CHECK ②

平躺，先将双膝向外侧展开，再将双膝向内侧并拢，看哪种状态更轻松。



CHECK ③

站立，分别做提前屈和体后倾，看哪种状态更轻松。



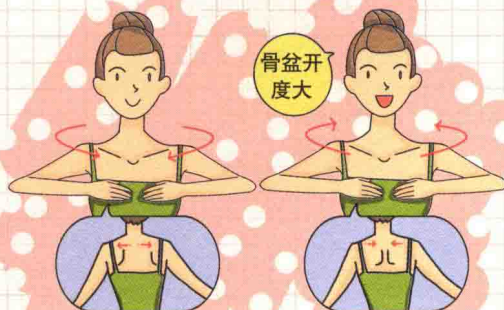
CHECK ④

站立，观察自己的锁骨，看两根锁骨是否在一条直线上。



CHECK ⑤

将双手平举至胸前，让肩胛骨互相分离，再让肩胛骨相互靠近，看哪种状态更轻松。



太赞了!
坐着就能瘦!

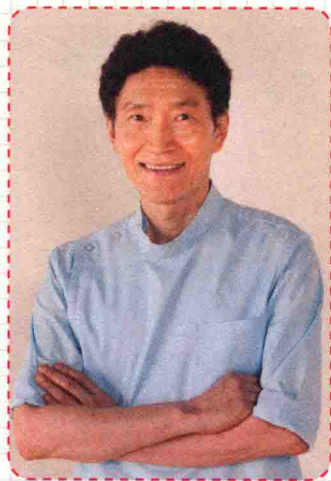
只要“坐着”就能瘦? 毛巾骨盆座瘦身法，就是这么神奇!

相信大家都有这样的疑惑：“为什么坐着就能瘦”？现在就让日本名医——福辻锐记，来解答“毛巾骨盆座”的瘦身效果!

为什么小腹这么大？ 那是因为你的骨盆歪了！

“毛巾骨盆座”的瘦身法很简单，只要坐在折好的大毛巾上面，就可以变瘦！以一句话说明这个瘦身的理论，那就是“**因为骨盆端正了，就能让扭曲的身体恢复直线的状态，使小腹变平坦**”。

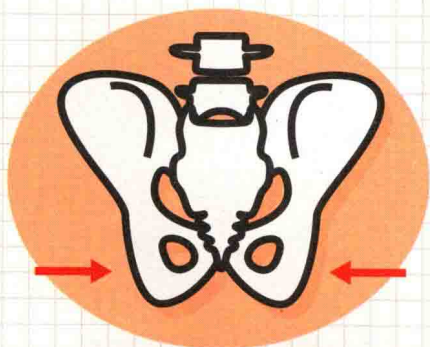
这个瘦身法是让歪斜的骨盆回归正位，达到紧实效果，简单来说，只要坐在“骨盆坐垫”上面，就能达到调整骨盆的效果!



本书作者福辻锐记

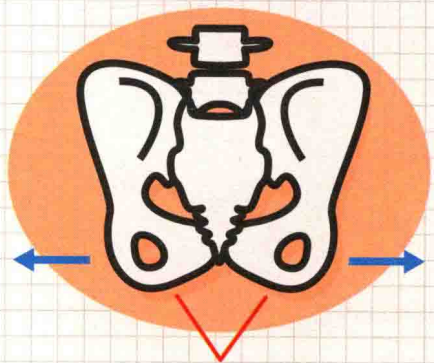
当骨盆张开，连结的大腿骨也跟着张开，大腿肌肉就会往旁边扩张。此外，连接荐骨和左右肠骨的荐肠关节会松开，导致骨盆歪斜，这样会导致下半身先变胖，然后全身变胖，陷入可怕的“肥胖恶性循环”中。

“毛巾骨盆座”是用来端正骨盆的，让骨盆恢复直立的状态，只要一试就能感受到效果，一定要试试看！



紧实的骨盆

紧实的骨盆从正面看是心型形状，从侧面看很有厚度，而且臀部是紧实往上翘的。



歪斜的骨盆

一旦骨盆张开、歪斜，心型会垮掉，变成四角形状，从侧面看没有厚度，臀部也朝两侧扩张，变得扁平。

日常生活中 姿势不良也会让骨盆歪斜

我们日常生活中的动作或姿势，都会导致骨盆张开或歪斜，比方说坐在电脑桌前时、用餐时、看电视时、走路时，你的身体是不是会往前倾呢？

骨盆往前倾倒的姿势就是导致骨盆张开、歪斜的主要原因。尤其是随着年龄增长，肌力会衰退、骨骼变歪斜，这时候想保持背脊挺直的姿势会变得艰难，因此，身体老是往前倾。

除此之外，坐的时候翘腿或侧坐于地板上，穿高跟鞋走路等姿势或动作也是导致骨盆张开、歪斜的原因。

调整坐姿让骨盆直立 就能达到瘦身效果

前倾的不良姿势或动作是导致骨盆张开、变歪的原因，而我们的日常生活中，又有很多时间是坐着的，因此我研发出毛巾骨盆座的方式，利用大家平常坐着的时候来矫正骨盆，这样就能轻松瘦身！

这个瘦身方法非常简单，**只要将家里的大毛巾（浴巾）折成坐垫，再置于臀部，坐在椅子上或地板上皆可，通过“骨盆坐垫”的角度，就能调整骨盆。**

矫正骨盆后，首先会发现腹部变平坦了，然后臀部、大腿、全身

都会跟着变瘦，体重也会减轻。因此，这是一个让你在看电视时、工作时、用餐时，都可以轻松享瘦的实用瘦身方法！

看电视的时候



吃饭的时候



不论是坐在椅子
或地板上，
都能轻松瘦身！

真的
好简单~



工作的时候





不用饿肚子！
不用流汗！

利用骨盆座矫正骨盆，就能变瘦！

骨盆张开或歪斜是导致肥胖的主因，因此，只要想办法让骨盆归位，就能达到瘦身的效果！

骨盆歪斜 是凸腹、腿胖的元凶

骨盆歪斜是导致肥胖的主因，骨盆除了要支撑骨骼和肌肉，也要负责支撑内脏，当骨盆张开，内脏就会下垂，使得腹部凸出，腰围肌肉也变松弛。内脏一旦下垂就会歪斜，使内脏原有的功能变差，新陈代谢变慢，摄取的热量就无法消耗。

这样的结果会使肌肉松垮、代谢变差，环环相扣下，让腰围积满多余脂肪，腹部更凸，臀部也变大。内脏功能变差，腰围积满多余脂肪后，就会让鼠蹊部（指人体腹部连接腿部交界处的凹沟）的血液循环和淋巴循环变差，最后全身循环恶化，老旧废物囤积体内无法排除，人就会越来越胖。

毛巾骨盆座 可以矫正骨盆歪斜

骨盆站立，才能让身体达到紧实效果；相反地，如果骨盆往后

