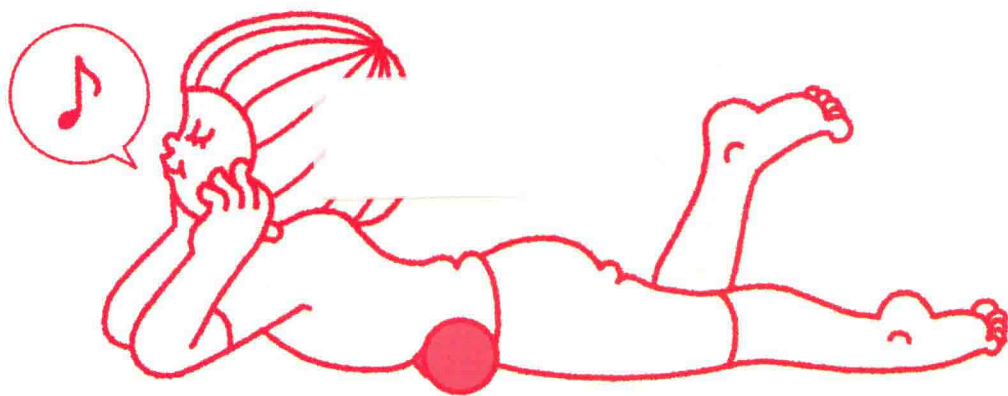


〔日〕福辻锐记/著
郭勇/译

一周腰瘦10厘米的 神奇骨盆枕

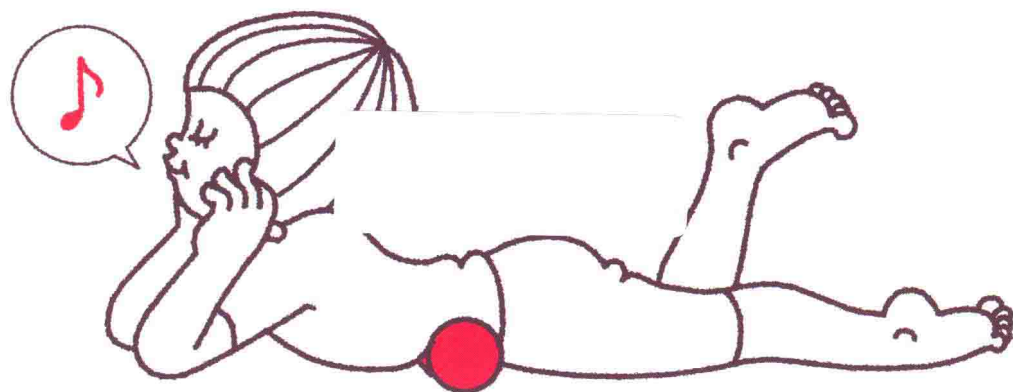
240万人亲身验证 · 每天5分钟 · 还可提臀丰胸、瘦脸瘦腿



一周腰瘦 10 厘米的

神奇骨盆枕

〔日〕福辻锐记 著 郭勇 译



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一周腰瘦10厘米的神奇骨盘枕 / (日) 福辻锐记著 ;
郭勇译. —南昌 : 江西科学技术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5390-5055-3

I. ①一… II. ①福… ②郭… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第066650号

国际互联网 (Internet) 地址 : <http://www.jxkjcbbs.com>
选题序号 : ZK2014001
图书代码 : D14046-101
版权合同登记号 : 14-2014-62

Nerudake! Kotsubanmakura Diet

© Gakken Publishing 2011

First published in Japan 2011 by Gakken Publishing Co., Ltd., Tokyo

Chinese Simplified Character translation rights arranged with Gakken Publishing
Co., Ltd.

一周腰瘦10厘米的神奇骨盘枕

寝るだけ! 骨盤枕ダイエット

(日) 福辻锐记 著 郭勇 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 787mm×1092mm 1/16

印 张 3.5

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

字 数 100千字

书 号 ISBN 978-7-5390-5055-3

定 价 56.00 元

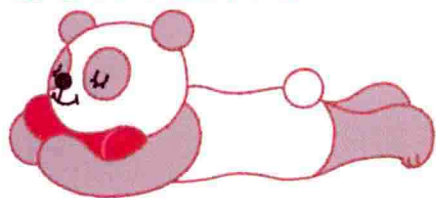
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字-03-2014-108

版权所有 侵权必究

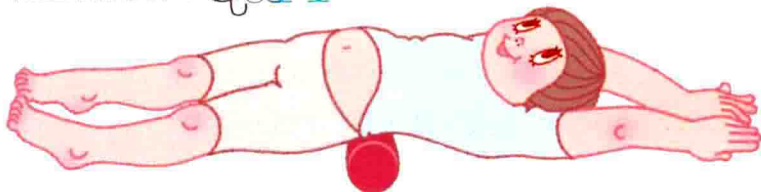
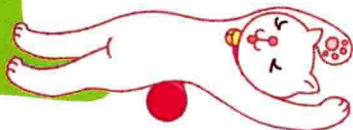
CONTENTS



- 2 前言
- 3 极品骨盘枕神奇瘦身能量
- 6 您是否适合骨盘枕瘦身法? 骨盆开度大检查!
- 7 躺着即可! 骨盘枕瘦身法 5 大功效

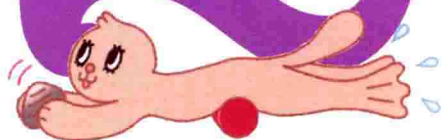
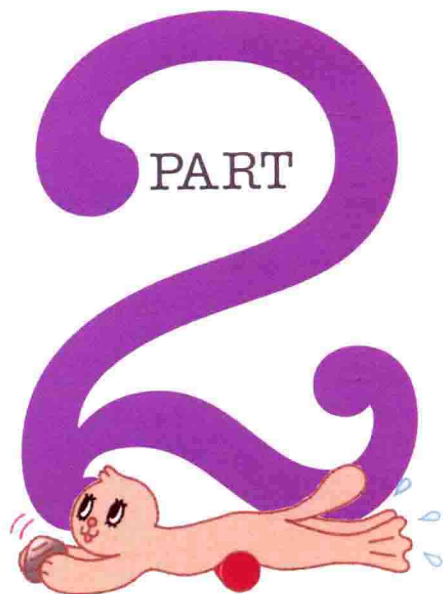
9 现在就用骨盘枕 只需躺在骨盘枕上 马上瘦肚子 !

- PART
- 10 赶快把随书附赠的“极品骨盘枕”拿出来吧! 骨盘枕的使用方法
- 11 使用“极品骨盘枕”时的注意事项
- 12 一次 5 分钟, 即可瘦腹! 骨盘枕瘦身法 START !
- 14 腰间的赘肉和凸起的肚子, 瞬间消失吧! 骨盘枕腹部减肥应用篇
- 16 为什么如此轻松就能瘦身? 我们来分析一下用骨盘枕躺着练习就可以矫正骨盆并瘦身的秘密
- 18 提高锻炼效果的要点大检阅! 骨盘枕瘦身法 Q&A



21 骨盘枕还能让您变得更瘦! 骨盘枕局部瘦身法 !

- 22 让下垂的臀部再次翘起来! 打造性感小翘臀
- 23 提高乳峰位置, 拥有货真价实的丰满乳房
- 24 让横向发展的大腿变紧实! 让臃肿的大腿变得苗条优美
- 25 消除浮肿和疲劳! 告别萝卜腿, 获得纤细小腿
- 26 以毫无松弛感的手臂为目标! 锻炼出两条纤细柔美的手臂
- 27 改善面部肌肉的松弛, 塑造一张紧实的小脸
消除双下巴! 雕刻清晰的下颌线条
- 28 骨盘枕特别篇
使用两个骨盘枕进行锻炼,
还能矫正 O 型腿, 让身体长高



29 骨盘枕的体验者们连续不断地反馈来各种好消息!

骨盘枕瘦身法, 超级成功报告

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 30 日本体验者报告 ① | 35 广州体验者报告 ⑨ | 38 长春体验者报告 ⑰ |
| 31 日本体验者报告 ② | 35 成都体验者报告 ⑩ | 39 黑龙江体验者报告 ⑱ |
| 32 日本体验者报告 ③ | 36 厦门体验者报告 ⑪ | 39 上海体验者报告 ⑲ |
| 32 日本体验者报告 ④ | 36 北京体验者报告 ⑫ | 40 杭州体验者报告 ⑳ |
| 33 日本体验者报告 ⑤ | 36 北京体验者报告 ⑬ | 40 上海体验者报告 ㉑ |
| 33 日本体验者报告 ⑥ | 37 西安体验者报告 ⑭ | 41 青岛体验者报告 ㉒ |
| 34 北京体验者报告 ⑦ | 37 深圳体验者报告 ⑮ | 41 河北体验者报告 ㉓ |
| 34 北京体验者报告 ⑧ | 38 河北体验者报告 ⑯ | |

42 挑战第一代骨盘枕 **瘦身法!**

44 通过骨盘枕瘦身成功、改善身体不适成功案例大集合! **I ♥ 骨盘枕**



4 PART

46

骨盘枕的用途还不止前面介绍的那些!

骨盘枕还是便秘、生理痛等身体不适的克星!

调理身体不适的骨盘枕锻炼法

47 用眼疲劳也一并消除, **改善肩膀酸痛的症状**

48 让每个月的那几天都过得很轻松, **缓解痛经**

49 刺激雌性荷尔蒙的分泌, **还您水润肌肤**

50 每晚练习, 保证大便通畅, **消除便秘**

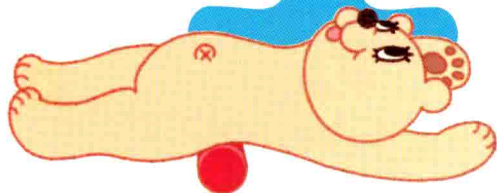
51 深度睡眠, 消除疲劳, **告别失眠**

52 还可以预防花粉过敏症, **远离头痛困扰**

53 让手脚都变暖, 改善寒性体质, **温暖寒冷的身体**

54 提高代谢水平, **延缓衰老** / 增加水分代谢, **消除身体浮肿**

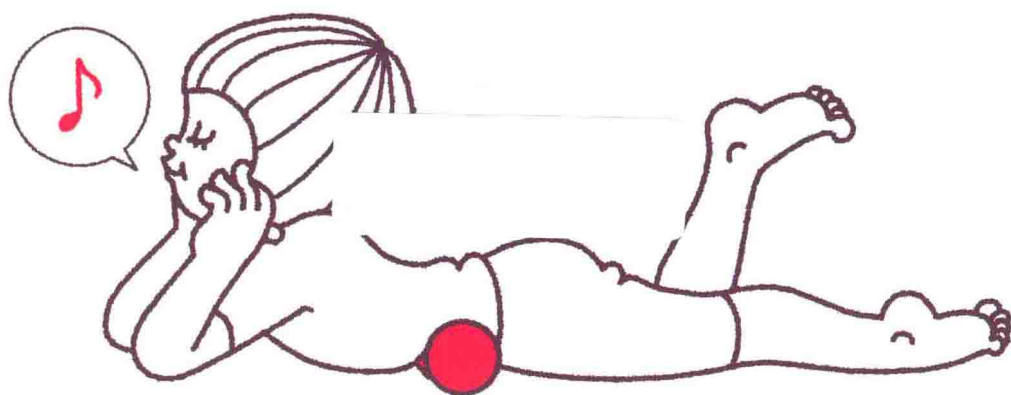
55 焦虑情绪一扫而光, **为紧张的精神减负**



一周腰瘦 10 厘米的

神奇骨盆枕

〔日〕福辻锐记 著 郭勇 译



江西科学技术出版社

前言

在治疗院中，我曾经用毛巾卷成一个卷，当作枕头为患者朋友进行治疗，那就是骨盘枕的雏形。当时，我建议患者在家用毛巾卷进行自我理疗，并教给他们一些理疗方法。没想到，反馈到我这里好评如潮，有的说：“以前什么办法都用过了可就是瘦不下来，谁知用了毛巾卷之后我就瘦了！”有的说：“现在我的肚子又平坦又紧实。”以此为开端，很多电视台、杂志报道了我的这种瘦身法，我还编写了关于骨盘枕瘦身法的书籍，目的就是想让更多朋友分享这种瘦身法的好处。

大家对我的“毛巾卷”骨盘枕评价颇高，我想，能不能为大家制造出一种更加简单、方便的骨盘枕呢？于是，现在这个“极品骨盘枕”便诞生了。这个骨盘枕充气简单，而且我特意采用了红色为基调，因为在东方医学中，红色具有提升人体新陈代谢的作用。所以，只要看到这个红色的骨盘枕，就有一定的减肥作用。

在现代人中，想找一个骨盆完全没有歪曲的人，还真是很难的一件事。而我的“极品骨盘枕”对于矫正骨盆有神奇的效果。所以，为了您自己以及家人的健康和美丽，请您一定要尝试一下。相信用不了多长时间，您就能体会到骨盘枕的妙处。



日本ASUKA针灸治疗院院长

福辻锐记

瘦身能量 ①

红色与黄色， 是瘦身成功的 最强颜色组合！

在东方医学中，认为人体存在着能量的通道，即“经络”。经络之上分布着很多特殊部位，这些特殊部位叫作“穴位”。而颜色也具有独特的力量，有一种叫作色彩治疗的方法，将不同的颜色贴在不同的穴位上，可以起到调节身体机能、改善体质的作用，可见颜色所含的能量还是很强大的。尤其是红色，它是可以给身体带来正能量的颜色。红色可以改善人体的血液循环，促进新陈代谢。而黄色具有调节消化系统、激活内脏功能的作用，使废物快速排出体外。由此可见，红色与黄色的搭配，是减肥瘦身的最佳组合。只是躺在这包含红色、黄色的“极品骨盘枕”上，您就能感受到颜色的能量，逐渐让自己变成不易发胖的体质。

红色 在东方医学中的意义

→温暖身体、促进新陈代谢的最强颜色

红色的第一个好处就是红色，它是各种颜色中阳性能量最强的。穿上红色，穿红色的衣服，就能加速人体的血液循环，温暖身体。而且，红色还可以促进人体的新陈代谢，属于想挂帅的朋友，建议在寒冷的日子穿红色的衣服，红色衣服会让你感到温暖！

黄色 在东方医学中的意义

→调节消化系统，提高身体代谢水平和免疫力

黄色是第二个好处就是黄色，它是各种颜色中阳性能量第二强的。穿上黄色，穿黄色的衣服，就能加速人体的血液循环，温暖身体。而且，黄色还可以促进人体的新陈代谢，属于想挂帅的朋友，建议在寒冷的日子穿黄色的衣服，黄色衣服会让你感到温暖！

极品

骨盘枕

神奇

瘦身能量



我选择红色作为骨盘枕的基色，并不仅仅是为了鲜艳和醒目。因为在红色与黄色的组合中，隐藏着瘦身的强大秘密。

瘦身能量 ②

将骨盘枕内的空气放掉，就可以折叠起来，带到哪里都方便！

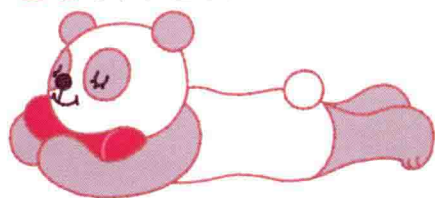
我的这款“极品骨盘枕”充气即可使用，放气随便收纳。放气后折叠起来装在化妆包里，可以带着它到处旅行或出差，甚至去拜访朋友的时候也可以随身携带，根本不受时间、场所的限制。而且，如果感觉它有些硬，可以适当放气，以调节软硬度。总之，您可以在任何时间、任何场合，选择让自己舒服的方式进行锻炼和理疗。

瘦身能量 ③

柔软、磨砂感的材质，让骨盘枕舒适而且防滑，可以将身体牢固地定位！

骨盘枕瘦身法的要诀是将骨盘枕垫在正确的位置上，然后以全身的重量压在上面。如果骨盘枕位置不对的话，瘦身效果就会大打折扣。而我这款“极品骨盘枕”采用了柔软且具有磨砂感的材质，防滑效果极佳，一旦固定位置，就会始终保持在原地。在练习中采取正确的姿势、骨盘枕位置正确，才能让您尽早收到疗效。

CONTENTS

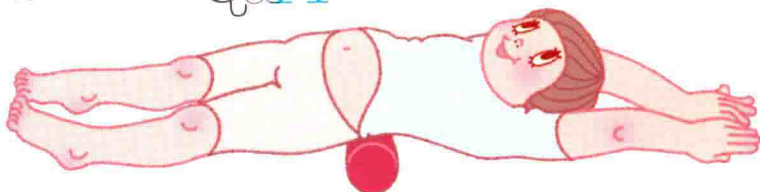
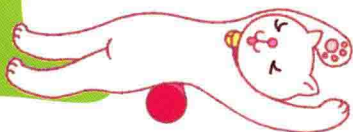


- 2 前言
- 3 极品骨盘枕神奇瘦身能量
- 6 您是否适合骨盘枕瘦身法? 骨盆开度大检查!
- 7 躺着即可! 骨盘枕瘦身法 5 大功效

9 现在就用骨盘枕 只需躺在骨盘枕上 马上瘦肚子 !

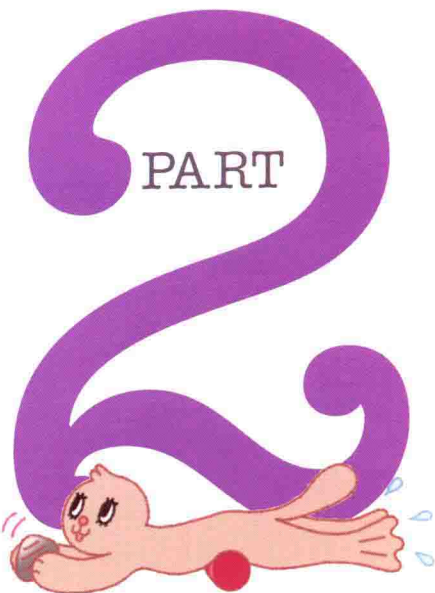
PART

- 10 赶快把随书附赠的“极品骨盘枕”拿出来吧! 骨盘枕的使用方法
- 11 使用“极品骨盘枕”时的注意事项
- 12 一次 5 分钟, 即可瘦腹! 骨盘枕瘦身法 START !
- 14 腰间的赘肉和凸起的肚子, 瞬间消失吧! 骨盘枕腹部减肥应用篇
- 16 为什么如此轻松就能瘦身? 我们分析一下用骨盘枕躺着练习就可以矫正骨盆并瘦身的秘密
- 18 提高锻炼效果的要点大检阅! 骨盘枕瘦身法 Q&A



21 骨盘枕还能让您变得更瘦! 骨盘枕局部瘦身法 !

- 22 让下垂的臀部再次翘起来! 打造性感小翘臀
- 23 提高乳峰位置, 拥有货真价实的丰满乳房
- 24 让横向发展的大腿变紧实! 让臃肿的大腿变得苗条优美
- 25 消除浮肿和疲劳! 告别萝卜腿, 获得纤细小腿
- 26 以毫无松弛感的手臂为目标! 锻炼出两条纤细柔美的手臂
- 27 改善面部肌肉的松弛, 塑造一张紧实的小脸
- 消除双下巴! 雕刻清晰的下颌线条
- 28 骨盘枕特别篇
使用两个骨盘枕进行锻炼,
还能矫正 O 型腿, 让身体长高



PART

29 骨盘枕的体验者们连续不断地反馈来各种好消息!

骨盘枕瘦身法, 超级成功报告

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 30 日本体验者报告 ① | 35 广州体验者报告 ⑨ | 38 长春体验者报告 ⑰ |
| 31 日本体验者报告 ② | 35 成都体验者报告 ⑩ | 39 黑龙江体验者报告 ⑱ |
| 32 日本体验者报告 ③ | 36 厦门体验者报告 ⑪ | 39 上海体验者报告 ⑲ |
| 32 日本体验者报告 ④ | 36 北京体验者报告 ⑫ | 40 杭州体验者报告 ⑳ |
| 33 日本体验者报告 ⑤ | 36 北京体验者报告 ⑬ | 40 上海体验者报告 ㉑ |
| 33 日本体验者报告 ⑥ | 37 西安体验者报告 ⑭ | 41 青岛体验者报告 ㉒ |
| 34 北京体验者报告 ⑦ | 37 深圳体验者报告 ⑮ | 41 河北体验者报告 ㉓ |
| 34 北京体验者报告 ⑧ | 38 河北体验者报告 ⑯ | |

42 挑战第一代骨盘枕**瘦身法!**

44 通过骨盘枕瘦身成功、改善身体不适成功案例大集合! **I ♥ 骨盘枕**



46

骨盘枕的用途还不止前面介绍的那些!

骨盘枕还是便秘、生理痛等身体不适的克星!

调理身体不适的骨盘枕锻炼法

47 用眼疲劳也一并消除, **改善肩膀酸痛的症状**

48 让每个月的那几天都过得很轻松, **缓解痛经**

49 刺激雌性荷尔蒙的分泌, **还您水润肌肤**

50 每晚练习, 保证大便通畅, **消除便秘**

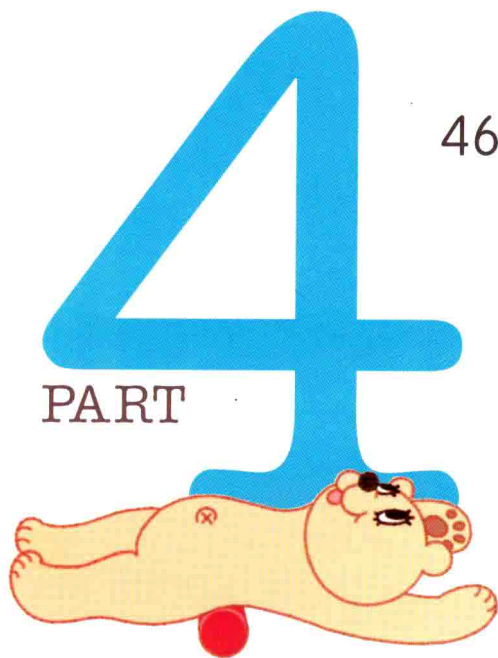
51 深度睡眠, 消除疲劳, **告别失眠**

52 还可以预防花粉过敏症, **远离头痛困扰**

53 让手脚都变暖, 改善寒性体质, **温暖寒冷的身体**

54 提高代谢水平, **延缓衰老** / 增加水分代谢, **消除身体浮肿**

55 焦虑情绪一扫而光, **为紧张的精神减负**



您是否适合
骨盆枕瘦身法？

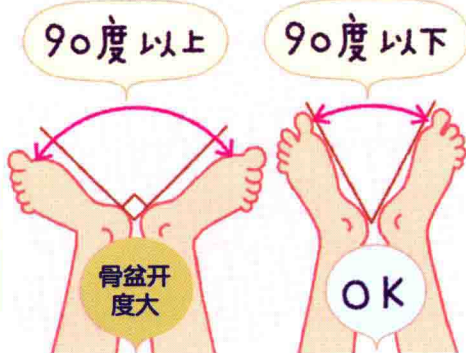
骨盆开度大检查！

如果骨盆的张开角度过大，人就容易发胖。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，我设计了下列六项简单的测试。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，很适合使用骨盆枕来锻炼。

CHECK 1

平躺，脚跟并拢让脚保持自然姿势，看看双脚的夹角有多少度。

90度以上的话，
说明骨盆开度大，
需要注意！



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。



如果双膝向外侧展开更轻松的话，
说明骨盆开度大，
需要注意！

CHECK 3

站立，分别做体前屈和体后倾，看哪种状态更轻松。



如果体前屈比较轻松的话，
说明骨盆开度大，
需要注意！

CHECK 4

如下图，分别测量肋骨和腹股沟的角度，看哪个角度大。

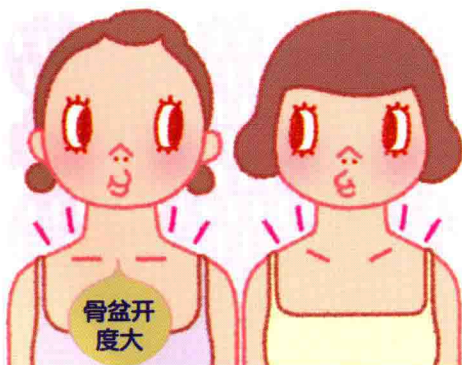
如果腹股沟的角度大，
说明骨盆开度大，
需要注意！



CHECK 5

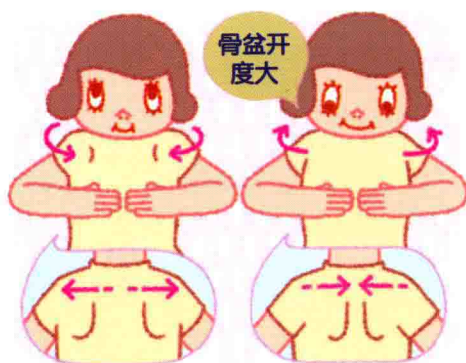
观察自己的两根锁骨，看两根锁骨是否在同一条直线上。

如果两根锁骨在同一条直线上，
说明骨盆开度大，
需要注意！



CHECK 6

如下图，将双手平举至胸前，让肩胛骨相互分离，再让肩胛骨相互靠近。看哪种状态更轻松。



如果肩胛骨相互靠近更轻松的话，
说明骨盆开度大，
需要注意！

躺着即可！
骨盘枕
瘦身法

5大功效

想瘦哪里垫哪里，
肚子之外的部位也
可以瘦！

2

1 平躺时把骨盘枕垫
在腰下，腰围会以
“惊人”的速度变小！

3 骨盘枕可以调
理身体的各种
不适！

4 骨盘枕可以调
理内脏功能，促
进新陈代谢！

5 骨盘枕还可以
矫正骨骼、关
节的歪曲，让人的体
态变得更美！

好舒服啊!

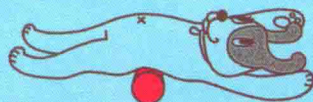
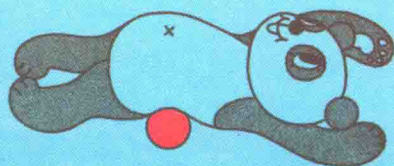
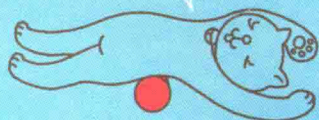
PART 1

只需一次，
您就能实际感受到
骨盆枕的效果。
腹部线条绝对会发生
意想不到的变化!



把骨盆枕充好气，垫在腰下仰卧其上，仅需一次，肚子就会明显变小，我身边已经出现了很多这样的朋友。要说这是人类瘦身史上最快的方法也不为过。
接下来就请朋友们和我一起尝试骨盆枕的基本练习吧。用不了多久您就能感受到它的效果。

伸个懒腰~



现在就用骨盘枕

只需躺在
骨盘枕上



瘦肚子



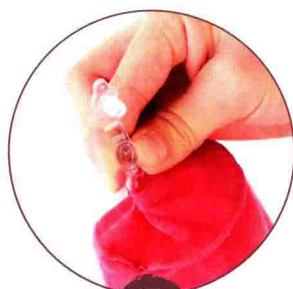
骨盘枕的使用方法

赶快把随书附赠的『极品骨盘枕』拿出来吧！

最初，我将毛巾卷成卷，为患者进行治疗，这个毛巾卷就是骨盘枕的鼻祖。我在毛巾卷的基础上，经过反复试验，最终设计出了您看到的这款“极品骨盘枕”。它充气后的大小以及手感，都是我精心考虑过的。用了这个骨盘枕，您可以瘦全身，也可以瘦局部，总之，就是想瘦哪里垫哪里。

非常简单！
只要掌握窍门，骨盘枕使用起来

只要充好气，骨盘枕就可以使用了。充气阀是经过精心设计的，在训练过程中，即使不小心将阀门打开，内部空气也不会泄漏出来。但也正因为如此，充气时还有些小技巧。所以请您先阅读下面的充气方法。另外，如果充气过多的话，骨盘枕的高度和硬度都会增加，有腰痛病史的患者使用，有可能造成腰痛症状的加剧。因此，垫在腰下使用时，如果感觉不适，请给骨盘枕适当放气，以调节其高度和硬度，直到自己感觉舒适为止。



1

用手指捏住
骨盘枕的充气阀

首先用大拇指和食指或中指用力捏住充气阀的根部，让充气阀的瓣膜打开。否则，气体是充不进去的。



2

捏住充气阀
的同时向里吹气

捏住充气阀的同时，向骨盘枕里吹气。如果吹气比较费劲的话，应该适当调整手捏充气阀的位置。



NG

不捏充气阀的话，
空气是充不进去的

如果不用手捏住充气阀的话，不管再怎么用力，也难以将空气吹入骨盘枕内。正确姿势应该是一只手捏住充气阀，另一只手托住骨盘枕。

骨盘枕的充气方法

骨盘枕内充气标准

OK



用手指按压，
会稍微凹陷。

想知道骨盘枕内的空气充到什么程度了，只需用手指按压一下即可。如果按压的时候，骨盘枕会稍微凹陷，那就说明气充得刚好。

NG



充气后变得硬邦邦，
就不好了。

如果用手指按压，感觉硬邦邦的，就说明充气过度了，必须适当放气。

在为骨盘枕充气的时候，注意不要让骨盘枕的直径超过10厘米。

注意：不要过度充气！



在进行最基本的腹部减肥训练时，金黄色的星星应该位于肚脐正下方的腰部。



使用“极品骨盘枕”时的注意事项

使用骨盘枕进行瘦身锻炼，只需躺着就可以完成，虽说非常简单，但绝不能因为简单，就长时间锻炼，也不能忍着疼痛或不适坚持锻炼！请朋友们按照下列使用规则，轻松、愉快地来瘦身吧！



在使用骨盘枕的过程中，若身体感到疼痛或其他不适，请马上停止使用。



如果感到骨盘枕太硬或太高，可以通过放气进行调节。



一次锻炼以5分钟为宜。注意时间不要太长。



当骨盘枕出现污渍的时候，可以用湿毛巾轻轻擦拭。

(请不要让骨盘枕接触各种化学溶剂)



请不要将骨盘枕用于本书介绍的瘦身训练之外的用途。



本骨盘枕仅限于室内使用。
请不要在户外使用。

- ※ 身体患病的朋友，在使用本骨盘枕之前请先向医生进行咨询，医生同意之后方可使用。
- ※ 请根据自己的身体状况运用本书建议的骨盘枕瘦身法，切勿勉强。

一次5分钟，即可瘦腹！ 骨盆枕瘦身法

START!

使用骨盆枕瘦身法，可以缩小骨盆的开度、提升下垂的内脏，因此，锻炼一次就能看到腹部明显变小。所以，希望您在锻炼前后分别用卷尺测量一下腰围，然后进行对比，就能看出效果了。另外，使用骨盆枕锻炼，不要在松软的席梦思床上进行，要在比较硬的床或地板上练习，以防骨盆下沉。

基本的 腹部减肥 计划

一天锻炼2~3次，每次控制在5分钟以内。另外，如果在锻炼过程中感到腰部不适，请立刻停止锻炼，并休息、观察！

1 采取坐姿，双腿并拢向前伸直，将骨盆枕紧贴臀部放置

双腿并拢伸直坐在地板上，背部挺直。将骨盆枕放在臀部后面，紧贴臀部。骨盆枕上的星星标记要调整到正确的位置，以确保躺下之后，星星标记刚好在肚脐的正下方。



2 双手按住骨盆枕的同时，让上半身向后躺下去。

为防止骨盆枕移位，用双手按住骨盆枕，同时慢慢让上半身向后躺下去。躺下之后，骨盆枕应该刚好垫在腰部位置。



3 全身放松，有意识地让腹部凹陷下去

身体躺下来之后，骨盆枕的中央（星星标记）应该位于肚脐的正下方，这才是正确的位置。如果感觉到腰痛，可以给骨盆枕适当放气，以调节其高度。这个姿势的要点是有意识地让腹部凹陷下去，即主动收腹。

从上面俯视的话，肚脐应该处于骨盆枕的正中央。

Point! 有意识地让腹部凹陷下去。



注意!

如果在这个步骤的练习中感觉腰部不适或出现疼痛的话，请给骨盆枕适当放气，以降低其高度！