

もつともつと愛されるカラダをつくる 101 のポーズ

日本唯一的美腿意识专家

〔日〕 齐藤美惠子 ◎ 著
(Mieko Saito)

郭 勇 ◎ 译

30秒快瘦 POSE101

腰/腿/胸/背一次变美

日本女性杂志《anan》票选

年度最强瘦身书!

本系列丛书
日本销售
突破 200 000 册



重庆出版集团 © 重庆出版社

101个姿势

30秒快瘦POSE

101

腰、腿、胸、背
一次变美！

〔日〕齐藤美惠子 著
郭 勇 译

重庆出版集团  重庆出版社

MOTTO MOTTO AISARERU KARARDA WO TSUKURU 101 NO PÔZU

Copyright © 2010 by Mieko Saito

First published in Japan in 2010 by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese edition Copyright © 2011 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字(2011)第113号

图书在版编目(CIP)数据

30秒快瘦 POSE101/[日]齐藤美惠子著;郭勇译.-重庆:重庆出版社,2011.8

原文书名:もっともっと愛されるカラダをつくる 101のポーズ

ISBN 978-7-229-04248-6

I. ①3… II. ①齐… ②郭… III. ①女性-减肥-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第115544号

30秒快瘦 POSE101

30MIAO KUAISHOU POSE101

[日] 齐藤美惠子 著

郭 勇 译

出 版 人: 罗小卫

策 划: 中资海派·重庆出版集团科韵文化传播有限公司

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 朱小玉

特约编辑: 王 丹

版式设计: 王若羽

封面设计: 艾舍书装 谈志佳

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

深圳市鹰达印刷包装有限公司制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-68809452

E-mail: fxchu@cqph.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1250mm 1/32 印张: 4 字数: 107千

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定价: 22.00元

如有印装质量问题, 请致电: 023-68706683

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House** (中资出版社) 授权重庆出版社在中国内地出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有, 侵权必究

PROLOGUE

我是一名“美腿意识专家”。对于腿部和骨骼方面的问题比较在行，所以，长年来我一直从事女性身体健美、矫正方面的工作，为朋友们解决了不少烦恼。

我所使用的健美方法中，有一个基本思想，即“从腿部考虑全身”。双腿是支撑身体的重要部位，所以双腿的健康与全身骨骼的平衡存在密切的关系。因此，只有双腿健美了，全身的骨骼才能平衡，身体的比例也才会匀称协调。

经过长年对美腿与身体的研究，我总结出很多美腿、美体的方法。这本书是以“强健身体、塑造曼妙体形”为重点，从美腿、美体方法中总结出的一部姿势训练合集。

翻开这本书的读者朋友，你想要什么样的体形呢？“我想变得更苗条”、“我想让自己的腿更细更直”、“我想为两只胳膊减肥”……我想每个人都有自己理想的体形和希望克服的问题。

对自己的身体怀有自卑感，也许并不是一件坏事。至少说明你对自己的身体有所了解。重要的是不能逃避现实。

“我的这个部位不能见人，太难看！”这种自卑感，正是改变的动力。只要进行正确的训练，就能把原本“不敢见人”的部位变成令你骄傲的部位，让你的体形人见人爱。

在此我衷心祝愿每一位拿到这本书的朋友，都能拥有你理想中的、人见人爱的曼妙体形。



contents

PROLOGUE	1
姿势训练开始之前	4
本书的使用方法	6
姿势训练的基础	7
和自己的身体交流	8
首先，了解骨骼的平衡	9
其次，了解自己身体的类型	10

CHAPTER.1 克服自卑心理 13

改善身体扭曲的 5 大 POSE	14
消除多余脂肪的 4 大 POSE	19
消除手臂赘肉的 3 大 POSE	23
改善下半身肥胖的 4 大 POSE	26

CHAPTER.2 塑造柔软有弹性的身体 30

消除身体浮肿的 4 大 POSE	32
让肢体充满弹力的 4 大 POSE	36
让肢体动作变美的 2 大 POSE	41
提高身体柔韧性的 3 大 POSE	44
消除多余脂肪的 3 大 POSE	47

CHAPTER.3 拥有撩人的背影 51

- 塑造匀称背部的 4 大 POSE 52
- 让美臀上翘的 3 大 POSE 56
- 塑造美腿线条的 4 大 POSE 60
- 提高小腿肚位置的 3 大 POSE 64

CHAPTER.4 把下半身当做美丽武器 68

- 打造笔直双腿的 4 大 POSE 70
- 让臀部缩小 3 厘米的 3 大 POSE 74
- 让大腿变紧实的 4 大 POSE 78
- 让膝盖以下变修长的 3 大 POSE 82
- 塑造纤细脚踝的 3 大 POSE 85

CHAPTER.5 由内而外散发迷人光芒 89

- 瘦脸 3 大 POSE 90
- 塑造性感匀称锁骨的 3 大 POSE 94
- 锻炼出坚挺上翘胸部的 4 大 POSE 97
- 造就迷人腰肢的 3 大 POSE 102
- 让内脏充满活力的 3 大 POSE 105
- 让全身轮廓变性感的 3 大 POSE 108

- 在日常生活中我们能为美体做些什么 112
- 基本动作塑造体形 114
- 有效利用空闲时间的 7 个办公室姿势训练法 117
- PRIVATE TALK 120



contents

PROLOGUE	1
姿势训练开始之前	4
本书的使用方法	6
姿势训练的基础	7
和自己的身体交流	8
首先，了解骨骼的平衡	9
其次，了解自己身体的类型	10

CHAPTER.1 克服自卑心理 13

改善身体扭曲的 5 大 POSE	14
消除多余脂肪的 4 大 POSE	19
消除手臂赘肉的 3 大 POSE	23
改善下半身肥胖的 4 大 POSE	26

CHAPTER.2 塑造柔软有弹性的身体 30

消除身体浮肿的 4 大 POSE	32
让肢体充满弹力的 4 大 POSE	36
让肢体动作变美的 2 大 POSE	41
提高身体柔韧性的 3 大 POSE	44
消除多余脂肪的 3 大 POSE	47

CHAPTER.3 拥有撩人的背影 51

- 塑造匀称背部的 4 大 POSE 52
- 让美臀上翘的 3 大 POSE 56
- 塑造美腿线条的 4 大 POSE 60
- 提高小腿肚位置的 3 大 POSE 64

CHAPTER.4 把下半身当做美丽武器 68

- 打造笔直双腿的 4 大 POSE 70
- 让臀部缩小 3 厘米的 3 大 POSE 74
- 让大腿变紧实的 4 大 POSE 78
- 让膝盖以下变修长的 3 大 POSE 82
- 塑造纤细脚踝的 3 大 POSE 85

CHAPTER.5 由内而外散发迷人光芒 89

- 瘦脸 3 大 POSE 90
- 塑造性感匀称锁骨的 3 大 POSE 94
- 锻炼出坚挺上翘胸部的 4 大 POSE 97
- 造就迷人腰肢的 3 大 POSE 102
- 让内脏充满活力的 3 大 POSE 105
- 让全身轮廓变性感的 3 大 POSE 108

- 在日常生活中我们能为美体做什么 112
- 基本动作塑造体形 114
- 有效利用空闲时间的 7 个办公室姿势训练法 117
- PRIVATE TALK 120

姿势训练 开始之前

在进行姿势训练之前，我希望你能和我约定一件事情。

这本姿势训练集，如果囫囵吞枣地粗略练习，往往收不到预想的效果。为什么这么说？因为这些姿势训练都是以“秒”为单位在短时间内进行“塑形”的方法，练习的时候如果注意力不够集中的话，身体就可能在无意识之间出现松懈。结果，所摆出的动作不正确，自然也达不到效果。这样一来，无异于浪费时间摆出奇怪的动作，说不定还会起反作用。

要想塑造出“人见人爱的体形”，

必须认真地和自己的身体进行交流。美体，首先要从倾听身体的“心里话”开始。

自己的身体现在处于什么状态？对自己的哪个部位感到自卑？原因是什么？我们必须先冷静地思考这些问题。然后，还要明确自己理想中的体形，即为自己确立一个具体的目标。能够清晰地描绘出理想的愿景，是非常重要的。

在进行姿势训练的时候，应该做到身心合一，把意识集中到目标部位上；还必须在视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉这五感同时开动的情况下进行练习；练习的时候头脑中还要想象着自己所摆出的美妙姿势。以上三点是姿势训练中需要时刻注意的。

下面，就让我们朝着“美丽”迈出第一步吧！

开始之前
必须掌握
基础知识

本书的
使用方法
P6

身心合一

倾听身体的
“真心话”



把五感全部
调动起来

姿势训练
的基础
P7

本书的使用方法

有了这本书，再加上你的决心，那么“人见人爱的体形”就一定会属于你！本书中，困难的方法、特殊的练习方式，一概没有！只需每天在日常生活中抽出一点点时间，就能获得实实在在的效果。请先读一读下面的几点注意事项，然后就可以开始享受美体的乐趣啦！



point.

1

不必练习所有的姿势

我按照美体的目的分出了详细的项目。请根据需要和喜好寻找适合自己的姿势进行组合搭配。而且还可以依据当天的身体状况、心情等改变姿势的组合。

point.

2

一天训练一个姿势也可以，但一定要天天坚持

“坚持就是力量”。如果你真心想改变自己的体形，那么请每天为身体花费一点时间和精力，哪怕只有一点也好。一点一滴的积累，就能让你越变越美。

point.

3

Ⓐ 请参照“钟表”标志所提示的秒数进行训练

所有的姿势都是以“秒”为单位。刚开始练习时，你可以看着表“1、2、3……”地数秒。习惯之后，就可以凭感觉控制时间了，稍长一点也没关系。但注意不要因为计算时间而把精力分散了。

point.

4

如果有“左右”标志，说明该姿势必须左右各练习一次

实际上，非常不起眼的不良习惯也能让我们的身体出现扭曲、歪斜。身体的变形不断积累的话，就会产生多余的脂肪。通过左右两个方面的练习，可以矫正身体的变形，使之恢复平衡。

姿势训练的基础

长时间保持同一个姿势，或者运动不足的话，不知不觉之间我们的身体就会受到损伤。所谓姿势训练，就是把日常生活中不常做的动作作为练习姿势，保持一定的时间，对身体施加刺激，使之达到良好的状态。

Environment 环境

只要有两张榻榻米大小的空间，就能进行姿势练习。不过，免受外界干扰，让自己的内心平静下来是最重要的。还可以播放一些令人放松的音乐，或者使用一些舒缓情绪的香薰产品，同样也能达到很好的效果。

Condition 身体状况

即使身体健康，每天的身体状况也都会有所不同。我们可以通过姿势训练倾听身体的“声音”。除了手臂、腿、腰等部位之外，还要有意识地去感知自己的呼吸、血流、肠胃蠕动等情况。

Breath 呼吸

在进行姿势训练的时候，请采用腹式呼吸法。首先用鼻子缓慢地吸气，然后将腹部鼓起，再用鼻子缓缓地呼气。在呼吸的同时，要想象着新鲜的空气达到身体每一个角落的样子。

和自己的身体交流

越对自己身体怀有自卑感的人，越容易逃避现实：对自己身体的真实状况视而不见，表面还表现出一副对自己身体的问题满不在乎的样子。

实际上，我认为对自己的身体怀有自卑感并不是一件坏事，至少

说明对自己的身体有一定的了解。有自卑感的同时，我认为应该萌生“我想改变”的决心，而不应该逃避现实。

即使现在有点胖、有点扭曲、不太平衡，都没关系。只要拥有“我想变漂亮”的强烈愿望，你身体的问题就一定能得到改善。

变美第一步，就是不逃避现实，认真地和自己的身体进行交流！

和自己的身体
进行交流
是变美必不可少
的关键一步

首先，了解
骨骼的平衡
P9

其次，了解
自己身体的
类型 P10

首先， 了解骨骼的平衡

骨骼的平衡，是我们身体健康、美丽的基础。如果骨骼出现松动、扭曲，那么人体不仅外观看上去不美，还会引起各种各样的病症。但是，骨骼的不平衡，是我们自己很难察觉得到的。请参照下面的项目，对着镜子检查一下自己的身姿。

检查项目

- ☐ 头部比身体突出
- ☐ 眼睛或眉毛的高度左右不一致
- ☐ 肩膀的高度左右不一致
- ☐ 胸型不对称
- ☐ 腰线倾斜
- ☐ 两条大腿最粗的地方不一致
- ☐ 胯下有扭曲的感觉
- ☐ 膝盖下有横向弯曲的迹象
- ☐ 小腿肚或脚浮肿
- ☐ 脚踝有弯曲迹象

即使只有 1 项符合你的情况，那也说明你的骨骼平衡出现了问题。

符合 3 项以下的朋友，首先应该纠正姿势和走路方式。

符合 4 项以上的朋友，必须进行姿势训练以纠正骨骼的扭曲。

其次， 了解自己身体的类型

人的体质多种多样，但身体的类型大致上可以分为三类。在了解自己身体类型的基础上选择合适的训练姿势，能收到更好的效果。想了解自己身体的类型，请先检查你的腿。腿是身体的基础，腿可以毫无掩饰地展现出身体的状态和类型。

检查项目

- ☐ 大腿和小腿肚的肌肉向外侧突出
- ☐ 整个腿部的肉都很硬
- ☐ 左右腿的粗细、形状不同
- ☐ 只进行特定的体育运动，或者曾经如此

A

- ☐ 全身都很粗壮
- ☐ 脚踝最细地方的肉，都可以用手指捏起来
- ☐ 膝盖稍上方的肉，可以用手指捏起来
- ☐ 身体脂肪率偏高

B

- ☐ 寒性体质
- ☐ 傍晚感觉鞋子变紧
- ☐ 小便尿得远
- ☐ 小腿肚最粗的地方与膝盖相比更接近脚踝
- ☐ 整条腿都很丰满，缺乏张弛感
- ☐ 脚尖并拢站立时，双腿之间基本上没有间隙

C

看腿就可以
了解人的身体

A 项目多的人属于 肌肉型

肌肉处于紧绷状态，所以腿比较僵硬。运动过后肌肉疲劳但又置之不理的话，含有疲劳物质的淋巴液就会淤积，于是造成肌肉僵硬。处于这种状态的肌肉不容易消失，而且肌肉之上更容易附着脂肪。对于这种类型的身体，要仔细地进行按摩等护理，让僵硬的肌肉放松。

B 项目多的人属于 脂肪型

这种类型的人，身体中容易淤积脂肪。所以一定要注意饮食的量与营养均衡，还注意不要摄入太多的水分。虽然全身都容易淤积脂肪，但下半身的脂肪主要是由于运动不足造成的。在日常生活中，应该尽量少乘坐交通工具，多走路，有意识地多上下楼梯，以弥补运动量不足。

C 项目多的人属于 浮肿型

这种类型的人容易浮肿。由于水分代谢比较差，体内容易滞留多余的水分。重要的是尽量排除造成浮肿的原因（如受寒、睡眠不足等）。另外，代谢变差也可能是骨骼的问题造成的，所以要定期进行矫正骨骼的姿势训练（请参见 P14~18）。

