

「日」久永阳介著 连雪雅译
愛されくびれをつくるスピード7法則

爱上小蛮腰

5万人
亲身体验
验证有效

最不吃力的15天快瘦伸展



NLIC2970918763

亚洲
瘦身权威
17年
独门秘籍

《女人我最大》嘉宾、瑜伽天后 LULU 力荐

6年长踞日本、台湾地区美体类排行榜TOP5

15天快瘦伸展
40个小动作

腰一辈子都会瘦

久坐不运动的办公室白领们，和小肚腩大粗腰说拜拜吧

广西科学技术出版社

爱上小蛮腰

日本畅销100万册 日本女性健康圣经



日本畅销100万册 日本女性健康圣经

日本畅销100万册 日本女性健康圣经

腰一辈子都会瘦

日本畅销100万册 日本女性健康圣经

爱上 小蛮腰

5万人
亲身体验
验证有效

最不吃力的15天快瘦伸展



[日] 久永阳介 著 连雪雅 译

愛さ



NLIC2970918753

 广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-088号

AISARE KUBIRE WO TSUKURU SPEED 7 HÔSOKU - MIRUMIRU UESUTO GA
HOSOKU NARU JOIRETCH

Copyright © 2008 by Yosuke HISANAGA

First published in Japan in 2008 by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上小蛮腰/ (日) 久永阳介著; 连雪雅译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-80763-949-7

I. ①爱… II. ①久… ②连… III. ①女性—腰部—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第076077号

AI SHANG XIAOMANYAO

爱上小蛮腰

作 者: [日] 久永阳介
责任编辑: 李 静 李 竹
责任校对: 曾高兴 田 芳

译 者: 连雪雅
版权编辑: 李琼兰
责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 115 千字
版 次: 2013年6月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-949-7
定 价: 29.80元

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 100162
印 张: 4
印 次: 2013年6月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

目录

Contents

PART 1 瘦腰前需要准备什么

这样做，你渴望的腰线很快就会出现	10
骨架正了，腰才会真正瘦下来	12
小蛮腰修炼第一步——读懂你的身体	14
肥胖倾向诊断 由此掌握快速打造小蛮腰的秘诀	18

PART 2 瘦腰七大法则

法则



瘦腰先正骨

[矫正歪曲的骨架]

Joiretch 01 打造易瘦体质，手脚不冰冷	22
Joiretch 02 矫正骨盆，瘦腰提臀	24
Joiretch 03 防止臀部、腿部囤积脂肪	26
Joiretch 04 让你不便秘不水肿的髋关节矫正操	28
Joiretch 05 腰椎不歪斜，身体变轻松	30
Joiretch 06 矫正歪曲的身形，收紧小腹	32

法则



想有小蛮腰，先要肋骨美

[矫正肋骨]

Joiretch 07 肋骨收紧，腰线快速出现	36
Joiretch 08 刺激肋骨周边的脂肪	38
Joiretch 09 肋骨关节变柔软，腰紧接着也会变柔软	40
Joiretch 10 肋骨很对称，体形很正点	42
Joiretch 11 肋骨捋直，又能瘦腰又能消除腰背疼痛	44
Joiretch 12 两侧肋骨一收紧，上身和腰就变瘦	46

法则

3

拥有柔软有弹性的肌肉就一定能瘦

[塑造优质肌肉]

Joiretch 13	塑造柔软肌肉，消除腰痛，一举两得	50
Joiretch 14	背部肌肉变柔软，胸部UP UP	52
Joiretch 15	上身肌肉变柔软，内脏功能变强大	54
Joiretch 16	还你一双明星腿	56
Joiretch 17	瘦腰、翘臀、美腿都不误	58
Joiretch 18	小腹不见了，臀部变翘了	60

法则

4

保持关节年轻，才能打造小蛮腰

[提高柔软度]

Joiretch 19	放松髋关节，腰臀不僵硬	64
Joiretch 20	柔软下半身关节，给美腿加分	66
Joiretch 21	颈肩变柔软，快找S线	68
Joiretch 22	臀部肌肉不再松弛	70
Joiretch 23	柔软上半身关节，公主气质练出来	72

法则

5

拥有小蛮腰 = 拥有温热的身体

[提高代谢力]

Joiretch 24	让全身热起来	76
Joiretch 25	淋巴循环好，废物都赶跑	78
Joiretch 26	改善月经不调、身体浮肿	80
Joiretch 27	身体从此变得轻盈	82
Joiretch 28	运动无死角，让肩、背、后腰热起来	84

法则

6

曲线是否迷人取决于臀部

[矫正骨盆]

Joiretch 29	O形腿自救操	88
Joiretch 30	有效塑形, 放松腰背好舒服	90
Joiretch 31	调整骨盆位置, 改善手脚冰冷	92
Joiretch 32	小腹不再突出	94
Joiretch 33	收臀伸展操	96
Joiretch 34	可以跟恼人的小肚腩说再见了	98

法则

7

赶走便秘, 告别“小腹婆”

[排毒]

Joiretch 35	内脏变暖和, 身体有活力	102
Joiretch 36	肠道通畅, 缓解便秘	104
Joiretch 37	刺激肠道, 腹部脂肪不囤积	106
Joiretch 38	运动腹部、髋关节与骨盆, 活化肠道, 三管齐下	108
Joiretch 39	改善腿部血液循环	110
Joiretch 40	燃烧腰部脂肪, 告别“游泳圈”	112

PART 3 迅速瘦腰还需要知道

养成好习惯, 打造小蛮腰	116
关键是温热的身体	116
喝水! 还有, 小心你的晚餐	118
给自己一个高质量的睡眠	120
愉快地泡个澡吧	122
好姿势能让你更优美	123
腰会随着好心情变瘦哦	124

爱上 小蛮腰

5万人
亲身体验
验证有效

最不吃力的15天快瘦伸展



[日]久永阳介 著 连雪雅 译

愛さ



NLIC2970918753



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-088号

AISARE KUBIRE WO TSUKURU SPEED 7 HÔSOKU - MIRUMIRU UESUTO GA
HOSOKU NARU JOIRETCH

Copyright © 2008 by Yosuke HISANAGA

First published in Japan in 2008 by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上小蛮腰/ (日) 久永阳介著; 连雪雅译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-80763-949-7

I. ①爱… II. ①久… ②连… III. ①女性—腰部—减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第076077号

AI SHANG XIAOMANYAO

爱上小蛮腰

作 者: [日] 久永阳介
责任编辑: 李 静 李 竹
责任校对: 曾高兴 田 芳

译 者: 连雪雅
版权编辑: 李琼兰
责任印制: 陆 弟

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-53202557 (北京)
传 真: 010-53202554 (北京)
网 址: <http://www.ygxm.cn>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号
开 本: 880mm × 1240mm 1/32
字 数: 115 千字
版 次: 2013年6月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-949-7
定 价: 29.80元

印 张: 4
印 次: 2013年6月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

完美曲线， 你也可以有！

腰和肚子上最容易长肉了，而且只要发胖，就很不容易减下去。我跟朋友都有这种苦恼，朋友本来抱着“死马当活马医”的心理照着书练了几天，她说不光腰瘦了，体重也轻了四斤呢。我开始还取笑她是心理作用，后来她非要跟我打赌，于是，我也练了练，结果我输了。不过，我输得非常高兴，因为我也奇迹般地把小肚腩消灭掉啦，腰也变细啦。哈哈。

——hgl1234

这本书很适合我这种懒人。又简单又轻松。原来我总羡慕别人腰细，因为有个天生的水桶腰，有时候都有点自卑。现在我可以有骄傲的资本了，因为我也成为别人羡慕的对象了。

——蕊儿0804

没想到啊，像我这样意志力如此不强的人，照着这本书居然成功了。我现在也是性感MM了，也可以穿短上衣，穿紧身裙了。唔哇。

——回忆总是美好滴



前言 Preface

想要变得更瘦一些，变得更漂亮一点，相信是多数女性的心声；而拥有小蛮腰，更是所有女性共同的梦想。

的确，纤细的腰部曲线代表着美丽与年轻，可以说是女性最大的魅力所在！

相信对本书有兴趣的读者，对追求美丽应该也都抱着积极的态度。通过本书你将会学到，如何在短时间内以最简单的方法，拥有充满女人味的美丽小蛮腰。

我具有针灸师、指压按摩师、整体师及正骨医师等执照与资格，近20年的时间内为10万人进行过治疗；同时，也一直在为奥运体操选手及职业体育选手、模特儿、女演员等活跃于不同领域的人们，进行身体方面的保养。

本书所介绍的“关节伸展操”亦称为“骨架伸展操”，这是我从接触了许多人的身体、进行治疗后的经验

Slim Waist

A decorative graphic consisting of two horizontal lines of small purple dots. The top line starts on the left, dips slightly, and then rises towards the right. The bottom line starts on the left, dips slightly, and then rises towards the right, following a similar but lower path than the top line.

中，所发现的塑身技巧。

这套方法，其实在美国已受到不少医师的认可，它是把顶尖专业的正骨技术与即效性应用发展为伸展操，并将重点锁定在关节的运动上。

关节伸展操这一命名的由来，原本是以关节的英文joint加上伸展操的英文stretch。不过，其实我更希望各位能通过关节伸展操，获得喜悦的笑容；也就是希望各位借由多多练习关节伸展操，能得到美丽的小蛮腰，让自己成为有魅力又积极的女性，然后再带给周围的人幸福，制造出快乐的连锁效应。

接下来，请准备好，开始活动身体啰！

A decorative border at the bottom of the page featuring a repeating pattern of small, stylized blue flowers or snowflakes.

目录

Contents

PART 1 瘦腰前需要准备什么

这样做，你渴望的腰线很快就会出现	10
骨架正了，腰才会真正瘦下来	12
小蛮腰修炼第一步——读懂你的身体	14
肥胖倾向诊断 由此掌握快速打造小蛮腰的秘诀	18

PART 2 瘦腰七大法则

法则



瘦腰先正骨

[矫正歪曲的骨架]

Joiretech 01 打造易瘦体质，手脚不冰冷	22
Joiretech 02 矫正骨盆，瘦腰提臀	24
Joiretech 03 防止臀部、腿部囤积脂肪	26
Joiretech 04 让你不便秘不水肿的髋关节矫正操	28
Joiretech 05 腰椎不歪斜，身体变轻松	30
Joiretech 06 矫正歪曲的身形，收紧小腹	32

法则



想有小蛮腰，先要肋骨美

[矫正肋骨]

Joiretech 07 肋骨收紧，腰线快速出现	36
Joiretech 08 刺激肋骨周边的脂肪	38
Joiretech 09 肋骨关节变柔软，腰紧接着也会变柔软	40
Joiretech 10 肋骨很对称，体形很正点	42
Joiretech 11 肋骨捋直，又能瘦腰又能消除腰背疼痛	44
Joiretech 12 两侧肋骨一收紧，上身和腰就变瘦	46

法则

3

拥有柔软有弹性的肌肉就一定能瘦

[塑造优质肌肉]

Joiretch 13	塑造柔软肌肉，消除腰痛，一举两得	50
Joiretch 14	背部肌肉变柔软，胸部UP UP	52
Joiretch 15	上身肌肉变柔软，内脏功能变强大	54
Joiretch 16	还你一双明星腿	56
Joiretch 17	瘦腰、翘臀、美腿都不误	58
Joiretch 18	小腹不见了，臀部变翘了	60

法则

4

保持关节年轻，才能打造小蛮腰

[提高柔软度]

Joiretch 19	放松髋关节，腰臀不僵硬	64
Joiretch 20	柔软下半身关节，给美腿加分	66
Joiretch 21	颈肩变柔软，快找S线	68
Joiretch 22	臀部肌肉不再松弛	70
Joiretch 23	柔软上半身关节，公主气质练出来	72

法则

5

拥有小蛮腰 = 拥有温热的身体

[提高代谢力]

Joiretch 24	让全身热起来	76
Joiretch 25	淋巴循环好，废物都赶跑	78
Joiretch 26	改善月经不调、身体浮肿	80
Joiretch 27	身体从此变得轻盈	82
Joiretch 28	运动无死角，让肩、背、后腰热起来	84

法则

6

曲线是否迷人取决于臀部

[矫正骨盆]

Joiretch 29	O形腿自救操	88
Joiretch 30	有效塑形，放松腰背好舒服	90
Joiretch 31	调整骨盆位置，改善手脚冰冷	92
Joiretch 32	小腹不再突出	94
Joiretch 33	收臀伸展操	96
Joiretch 34	可以跟恼人的小肚腩说再见了	98

法则

7

赶走便秘，告别“小腹婆”

[排毒]

Joiretch 35	内脏变暖，身体有活力	102
Joiretch 36	肠道通畅，缓解便秘	104
Joiretch 37	刺激肠道，腹部脂肪不囤积	106
Joiretch 38	运动腹部、髋关节与骨盆，活化肠道，三管齐下	108
Joiretch 39	改善腿部血液循环	110
Joiretch 40	燃烧腰部脂肪，告别“游泳圈”	112

PART 3 迅速瘦腰还需要知道

养成好习惯，打造小蛮腰	116
关键是温热的身体	116
喝水！还有，小心你的晚餐	118
给自己一个高质量的睡眠	120
愉快地泡个澡吧	122
好姿势能让你更优美	123
腰会随着好心情变瘦哦	124

PART 1

瘦腰前需要准备什么

为了瘦腰，非要天天折磨自己——
节食，拼命运动？
根本没必要！你最需要的是把骨架矫正，
把身体打造成易瘦体质！
看看正骨瘦身大师教你什么小窍门。

这样做，你渴望的 腰线很快就会出现

首先，为各位介绍让本书中“七大法则关节伸展操”做起来更有效率的方法。

为了帮助各位更轻松、更愉快地拥有理想的小瘦腰，请好好运用书中介绍的方法喔！

