

身姿矫正纤体运动首创人
日本顶级拉伸运动教练

【日】兼子正 著

魏薇 译

身体僵硬
不够柔韧
是女性**变胖变老**
的最大元凶！

目からウロコストレッチ革命！
5秒で細くなるくびれツチ！

一辈子做 纤柔美人

只需5

纤体术

身姿矫正纤体运动首创人
日本顶级拉伸运动教练

【日】兼子正 著

魏薇 译



革命！
升！

一辈子做 纤柔美人

只需 5 秒钟让身体不再僵硬的纤体术



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

一辈子做纤柔美人 / (日) 兼子正著; 魏薇译. —

武汉: 武汉出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5430-7633-4

I. ①—… II. ①兼… ②魏… III. ①女性—健身运动—图解 IV. ①G883-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第091465号

ME KARA UROKO NO STRETCH KAKUMEI! 5BYO DE HOSOKUNARU KUBIRECCHI!

by Tadashi Kaneko

Copyright © Tadashi Kaneko 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Wani Books Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with
Wani Books Co., Ltd, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing
(本书简体版授权北京含章行文图书发行有限公司出版发行)

版权合同登记号 图字: 17-2012-146号

书 名 一辈子做纤柔美人

著 者: [日] 兼子正

译 者: 魏 薇

责任编辑: 方胜香

出 品 人: 含章行文

图片支持: 含章摄影室  fotolia

装帧设计:  含章行文 | 装帧 |

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http://www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京旭丰源印刷技术有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 4 字 数: 102千字

版 次: 2013年7月第1版 印 次: 2013年7月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



目录 Contents

开篇语

第一章

柔软的身体更容易瘦下来！

纤体运动的魅力 1

“纤体运动”到底是什么？ 2

紧绷的身体万万不可？

身体僵硬和肥胖的原因 4

重新审视自己的日常生活

这样的生活方式会让我们的身体逐渐硬化！ 6

剧烈运动没有必要！

坚持纤体运动，身体曲线看得见！ 8

不仅仅是拉伸的拉伸运动

与传统拉伸的不同之处！ 10

柔软的身体益处良多！ 12

在开始纤体运动之前……

★让我们测量身体的尺寸！ 14

在开始纤体运动之前……

★让我们检查身体的僵硬程度！ 18

纤体运动改善日本！？

兼子正的活动！ 24



目录 Contents

第二章

让身体立即变柔软的秘诀！

实践纤体运动！5秒大变身！ 25

进行纤体运动时的要领&注意点 26

制作纤体日志、尺寸・体重图来增加动力！！ 27

加强意识，提高效果！

肌肉和骨骼 28

首先从这里开始！纤体运动的重中之重

以正确的姿势站立！ 30

步骤1・调整颈部线条 31

步骤2・调整手臂线条 32

步骤3・调整腰部线条 34

步骤4・调整臀部线条 36



目录 Contents

七大纤体运动+秘诀

纤体运动1·体前屈 38

纤体运动2·体后屈 44

纤体运动3·体侧屈 50

纤体运动4·上体扭转 54

纤体运动5·坐位体前屈 58

纤体运动6·劈叉 62

纤体运动7·单手侧压颈屈伸 68

身体曲线和柔软度怎么样了？

纤体运动体验报告 72



目录

Contents

第三章

身体的不适也轻松消除！

告别烦恼纤体菜单 75

烦恼1 · 肩酸 76

烦恼2 · 腰痛 78

烦恼3 · 寒凉体质 80

烦恼4 · 痛经 82

烦恼5 · 上臂松弛 84



目录

Contents

第四章

现在立刻展现你优美的身型吧!

纤体运动的姿势 87

姿势1 · 抓握公车吊环 88

姿势2 · 坐在椅子上 90

姿势3 · 操作电脑 92

姿势4 · 书写 94

姿势5 · 行走 96

姿势6 · 穿高跟鞋行走 98

姿势7 · 上下台阶 100

姿势8 · 携带挎包 102

纤体日志 106

纤体运动

实用问答Q&A 112

写在结尾 116

柔软的身体更容易瘦下来！

第一章

纤体运动 的 魅力



“纤体运动” 到底是什么？

能够立即收到纤体效果的拉伸运动！

舒展肌肉的活动，称之为拉伸运动。几乎所有人都有过在体育运动的前后，通过拉伸运动来热身和降温的经历吧。虽然大家通常只是用它来热身，但是长期坚持练习，却能给身体带来各种各样的良性变化。

首先，让肌肉放松变软，可以增大关节的活动范围，而关节活动范围增大，身体就能顺利地进行一些幅度较大的运动。其次，通过伸缩肌肉，可以促进血液循环，增强体内的新陈代谢，消除身体浮肿和疲劳。

本书的目的不止是教大家如何让身体变得柔软，而是想引导大家通过软化身体，最终塑造出优美的身体曲线。因为这种拉伸运动在提高柔软度的同时，还能塑造女性紧致婀娜的身形，所以我给它起名为纤体运动。此外，进行纤体运动能运用到促进脂肪燃烧的深层肌肉，会让身体更容易瘦下来！

纤体运动会让你的 身体发生以下变化！

Change 1

柔软度提高&关节活动范围增大！

肌肉变得柔软、容易拉伸后，关节的活动范围会增大，日常生活中的动作也会更加流畅。而且，因为身体可以做一些较大幅度的活动，能够消耗的卡路里也更加多。

Change 2

促进血液循环，让身体不再滞留废物！

导致浮肿的体内废物会通过血液循环排出体外。通过纤体运动收缩肌肉，促进血液循环，可以加速排出废物。而且，改善全身的血液循环，也就改善了寒凉体质。

Change 3

锻炼到深层肌肉，纠正姿势，苗条下来！

深层肌肉是指能够促进脂肪燃烧，藏在身体内侧的肌肉。纤体运动能锻炼到深层肌肉，因此能让你的身体自然而然地瘦下来。而且，保持正确的姿势一定要用到这些肌肉，所以通过锻炼也能纠正姿势。

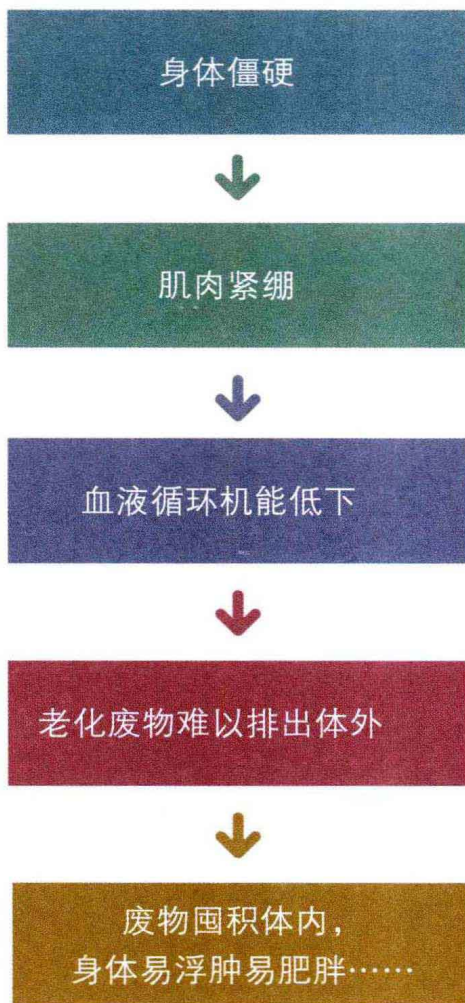
紧绷的身体万万不可？ 身体僵硬和肥胖的原因

老化的废物囤积，使身体容易肥胖

“身体僵硬”就意味着“肌肉难以拉伸”。原本应该伸缩自如的肌肉一旦变得僵硬，那么收缩之后即使放松舒展，也无法百分之百恢复到最初的状态。这种无法完全复原的状态，就叫做“僵硬”。

肌肉的收缩和伸展能够促进血液循环，具有“肌肉泵”的作用，如果肌肉硬化，这项机能无法顺利实现，体内多余的水分和老化的废物就不能排出体外，一直囤积在身体里。血液流通不顺，体内垃圾聚积，就会使身体出现浮肿。此外，导致疲劳的其中一个元凶——乳酸也堆积在体内，会让人觉得总是难以消除疲劳感。废物和乳酸的囤积，又使得肌肉的僵硬情况雪上加霜。而且，肌肉硬化会阻碍很多动作的顺利进行，会让人感到身体越来越慵懒。情况严重的话，还会引起肩酸、腰痛、体质寒凉等各种各样的问题。

如果通过纤体运动提高柔软度，肌肉能够收缩自如，血液循环机能也得到提升，那么这些问题也都随之迎刃而解！



重新审视自己的日常生活

这样的生活方式会让 我们的身体逐渐硬化！

每天不经意的姿势和习惯正是罪魁祸首。

为什么我们会觉得身体越来越僵硬？最主要的原因就是缺乏运动。慢性的运动不足，会导致我们的肌肉逐渐失去弹性。经常伏案工作，或是长时间保持一个姿势，也是造成身体僵硬的原因。

此外，如果血液不健康，也会使肌肉变硬。因为肌肉是由血液和肌纤维组成，所以一旦血液中的脂肪或者胆固醇超标，肌肉的伸缩运动就不能流畅地进行。如果饮食中长期摄入大量糖分和脂肪，那么血液中的含糖量和脂肪含量就会升高，患高血糖或高血脂的可能性随之增大。重新检查我们的饮食习惯相当必要。

坐立姿势不正的人也容易身体发硬。如果生活中习惯采用随意的姿势，长此以往，原本不该用到的肌肉反而变得发达，从而阻碍肌肉的正常活动。错误地使用肌肉，会加重硬化的程度。



※慢性运动不足

逃避运动和长期保持相同姿势并非明智的选择。而乳酸的堆积，也会影响肌肉的弹性。长时间站或者坐的生活，不仅让我们缺少锻炼，更增添了疲劳，使得身体越来越紧绷。

※摄糖过多的饮食习惯

会导致血糖、血脂浓度增高的饮食习惯也很危险。尤其是大米、面包、面条和蛋糕之类的点心，都是含糖量高的食品，不宜多吃。可以的话，尽量以糙米等较天然的粗粮为主食会更好。



※姿势不正

背部呈现舒缓的S形才是正确的姿势。像驼背那样的不良姿势，为了支撑向前弯曲的上身，会给脖子、肩膀、腰部增加负担，使这几个部位积累更多的脂肪。原本应该得到锻炼的深层肌肉反而用不上，身体想不胖都难。

剧烈运动没有必要！ 坚持纤体运动， 身体曲线看得见！

激活深层肌肉，燃烧脂肪！

或许还有人将信将疑：不做肌肉训练和有氧运动，单凭纤体运动真的能够瘦下来吗？答案是肯定的。绝对会瘦。“瘦身”即意味着“燃烧脂肪”。想要让脂肪高效率燃烧，必须用到的肌肉就是身体深层肌肉。而能够用到深层肌肉的拉伸运动就是纤体运动。

肌肉分为表层肌肉和深层肌肉两部分。表层肌肉是人体进行大幅度运动时必不可少的、覆盖在身体外侧的肌肉，而深层肌肉位于身体内侧，虽然看不见摸不着，但是起着稳定关节和支撑身体姿势的作用。所以，锻炼深层肌肉不会让身体显得肌肉发达，却能让脂肪得到燃烧，并且能够让身体保持正确的姿势。与短时间的肌肉训练相比，通过纤体运动锻炼深层肌肉，燃烧脂肪的效果会持续一整天，从而让身体变得苗条，姿势也变得端正。而且，保持正确姿势所必需的、拉伸身体的肌肉“牵引肌”也变得更加发达，能够轻松维持背部肌肉十分舒展的优美姿势。

纤体运动的 瘦身理由

激活深层肌肉



燃烧身体脂肪！



端正姿势



维持姿势的肌肉得到
锻炼，身体曲线更加
优美