

美腹、美臀、美腿……打造美好身材！



骨盆美体操

简单的摇摆动作，
就能轻松地矫正
身体歪斜

按摩治疗专家
健康运动指导老师

(日) 谷 玉惠 著
殷 艳 译

TITLE: [骨盤リセット体操]

BY: [谷 玉恵]

Copyright © Tamae Tani 2007

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第47号。

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

骨盆美体操/(日)谷 玉恵著; 殷艳译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.10
ISBN 978-7-5381-5379-8

I. 骨… II. ①谷… ②殷… III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第124341号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 蒙明炬

版式设计: 李 茂

封面设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京地大彩印厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印 张: 4

字 数: 30千字

出版时间: 2008年10月第1版

印刷时间: 2008年10月第1次印刷

责任编辑: 众 合

责任校对: 李 霞

书 号: ISBN 978-7-5381-5379-8

定 价: 22.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn

美腹、美臀、美腿……打造美好身材！

骨盆美体操

简单的摇摆动作，
就能轻松地矫正
身体歪斜

按摩治疗专家
健康运动指导老师

(日) 谷 玉惠 著
殷 艳 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

序 言

美腹是美的第一步

美臀是年轻的象征

美腿是时尚的要素

一次，来我院治疗的一个人这样说道：“如果身体姿势不好，不管怎么化妆、穿再漂亮的衣服也不算美。”听她这么一说，我不由得鼓起掌来。

她二十几岁，像她这个年纪的人能对身体姿势有如此的理解，我感到很高兴。

比别人更靓，

永葆青春，

永远美丽！

人们抱着这样的希望，并为达到这样的目的而不惜努力。但是，请稍等，您是不是在走弯路呢？

如果您渴望拥有健康的、且不会反弹的美好身材，那么，首先您得让您歪斜了的骨盆复位，然后再进行以骨盆为基础的美腹、美臀、美腿体操练习。这样，您就可以锻炼出完全没有赘肉的好身材。

本书所介绍的“骨盆美体操”，是一种以修复骨盆歪斜为基础，使身体机能恢复正常，解决身体不适的骨盆复位方法。而且，只需要做简单的动作，如腰部和臀部上下、左右扭动等，在轻松、愉悦的状态下就能完成。

那么，从今天起，就让我们和您一起来打造美好身材，步入美丽人生吧！

谷 玉惠

目 录

序言	2
课前准备 “骨盆复位”是美丽的基础	9
您的骨盆有问题吗?	10
您是否在过一种“歪斜的生活”?	14
下半身肥胖是因为骨盆歪斜吗?	16
骨盆美体操能达到美腹、美臀、美腿的效果	20
如何巧妙利用本书	22
增强“骨盆复位体操”效果的方法	24

第 1 课	骨盆复位体操	25
	左右扭动	26
	上下扭动	28
	臀部扭动	30
	用力落下	32
	第1次 编辑Y的亲身体验记录	34

第 2 课	美腹复位体操	35
	收紧侧腹	36
	变平小腹	38
	除掉胃部赘肉	40
	解决便秘	42
	消除腹胀	44
	第2次 编辑Y的亲身体验记录	46

目录

第 3 课 美臀复位体操	47
让臀部变挺	48
让肥臀变小	50
让臀部曲线分明	52
让臀部和大腿界线分明	54
让臀部收紧	56
第3次 编辑Y的亲身体验记录	58

第 4 课	美腿复位体操	59
	让大腿变细	60
	让小腿变苗条	62
	让脚踝变细	64
	让O形腿变直	66
	让浮肿消失	68
	第4次 编辑Y的亲身体验记录	70
附加课程	美胸复位体操	71
	让胸部变挺	72
	让背部变性感	74
	除掉腋下赘肉	76
	从今天开始养成7个习惯	78
	第5次 编辑Y的亲身体验记录	80

目 录

骨盆美体操的亲身体验 81

体验者 1

下半身肥胖，膝盖靠不拢，这也是因为骨盆歪斜吗？ 82

体验者 2

减肥后不知不觉又反弹回来，尤其想除掉腹部的赘肉 86

体验者 3

40岁一过就突然变胖了，而且老是腰痛，希望这种状况能有解决的方法...90

课前准备

“骨盆复位”是美丽的基础

“吃得也不是很多，但肚子就是长肉。”“即便减肥，腿部也瘦不下来。”“臀部下垂，穿牛仔裤显得很臃肿。”您有没有这样的烦恼呢？其实这些问题的原因都在于骨盆。不用再忍受这样的现状了，现在就教您一种既简单又愉悦身心的变美方法。

您的骨盆有问题吗？

要变得更美一些，首先要了解自己身体的状态，这是非常重要的。我们从外观是看不到骨盆的，但我们可以通过一些小动作、坏毛病以及不良生活习惯来判断骨盆的状态。现在，就来检查一下您的骨盆是否歪斜以及歪斜的程度吧！

骨盆检查

1

测试您的骨盆是否歪斜

从简单的动作以及从外观上看到的身体不平衡来检测骨盆是否歪斜。请在符合您状况的栏里画钩。

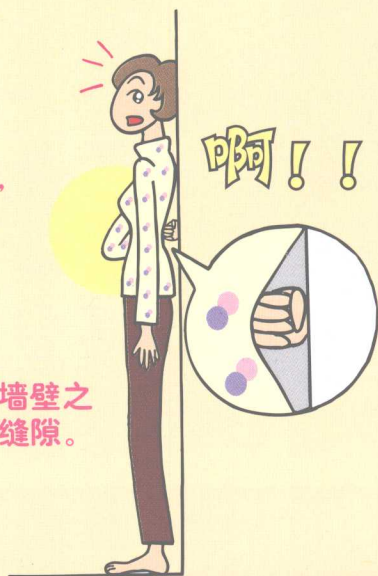


闭上眼睛站立，不到1分钟，身体就开始摇晃起来。



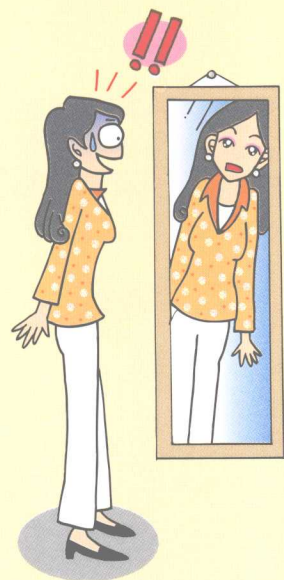
两脚尖并拢对齐，跪坐，但两膝的位置却不同。

背靠墙壁笔直站立，腰和墙壁之间却有超过一个拳头大的缝隙。

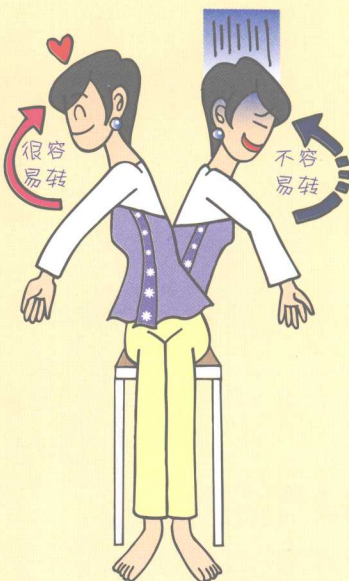
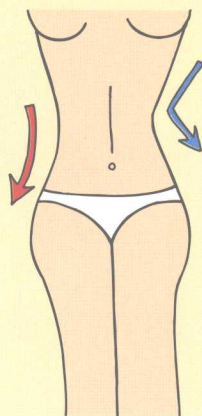




- 4 ☐ 仰卧，两脚张开，但两脚尖的不同打开方式不一样。



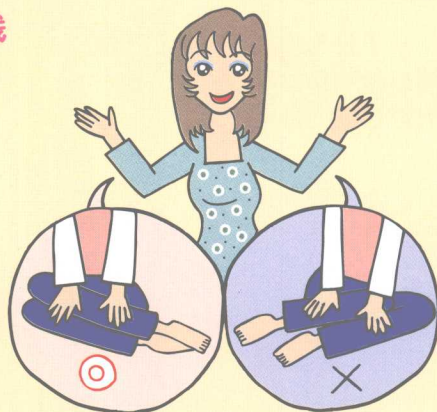
- 5 ☐ 坐在椅子上，分别从左、右向后转，朝某一个方向转有难度。



- 6 ☐ 腰部两侧的曲线不同。

- 7 ☐ 对着镜子照全身时，身体朝某一侧倾斜。

- 8 ☐ 将两腿横放而坐，朝某一方向横腿时较费力。



☒ 您一共画了几个钩呢？

0个

骨盆基本没有歪斜，继续保持这样的状态生活吧。

1~2个

骨盆已经开始歪斜，只要改变生活习惯就能纠正。

3~5个

赶紧开始骨盆复位运动吧。

6~8个

如果不认真进行骨盆复位，后果会很严重哦。

1 ☐ 坐在椅子上，马上就跷起二郎腿。



都是这边
无论什么时候



2 ☐ 经常用同一侧的肩膀背包或用同一侧的手臂挎手提袋。

骨盆检查

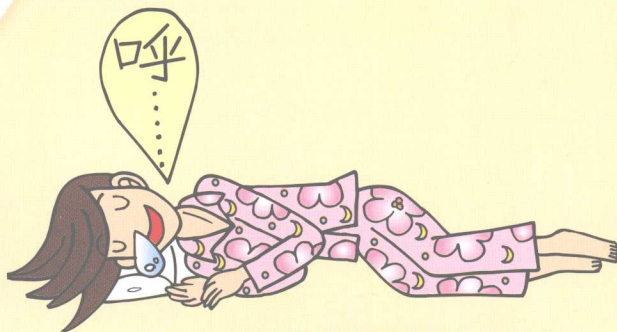
2

测试您是否导致骨盆歪斜的生活习惯

从平时无意的坏毛病和不良习惯来检测骨盆是否歪斜。请在符合你状况的栏里画钩。



3 ☐ 吃东西时，习惯只用某一侧的牙齿嚼食。



4 ☐ 睡觉时喜欢侧卧，并觉得这样很轻松。



5 ☐ 站立的时候，重心只在某一只脚上。

6 ☐ 习惯坐在椅子边上，臀部和椅子接触面小。



7 ☐ 经常穿高跟鞋。



8 ☐ 坐在椅子上连续工作1小时，腰就会痛。



9 ☐ 体重1年增长3公斤以上，而且肚子上长了赘肉。



10 ☐ 以前还做运动，但最近就没有了。

☒ 您一共画了几个钩呢？

0个

没有问题，看来您在日常生活中很注意嘛。

1~3个

骨盆有变歪的可能，要注意了。

4~7个

骨盆歪斜在加剧。

8~10个

骨盆歪斜的状况很严重了，自己应该已经发觉到某些症状。

您是否在过一种“歪斜的生活”？

有的动作或坏习惯会使骨盆变歪斜

人的骨盆大致在骨骼的中心位置，是连接上半身和下半身的最重要部位。如果把人体比做房屋，骨盆就是地基。它支撑人体上半身的重量，接收从腿部传来的刺激和振动，并维持全身的平衡。

人仅仅保持一种站立姿势，就得协调腹部、背部、臀部等部位的肌肉以维持身体平衡。如果我们平时留心，做到姿势正确，就不会给肌肉增添不必要的负担。

但是，我们从早上起床到晚上睡觉，一直在重复着各种各样的动作和行为。不可能每一个动作、姿势都是正确的。比如，一整天坐在电脑面前，穿着高跟鞋来回走动，因为累而躺在沙发上睡着了，或者一坐下就跷起二郎腿，经常用同一侧的肩膀背包……类似这样的习惯，你有吗？

像这些日常生活中的无意动作和不良习惯累积起来，就会给肌肉带来负担。肌肉疲劳、机能变差，血液循环功能就会随之变差，并导致肌肉变硬。这样的恶性循环会导致骨盆无法保持在原来的位置，从而引起骨盆歪斜。因此，使骨盆变歪的原因，其实就潜藏在我们日常的生活中。

为什么硬的骨盆也会变歪斜呢？

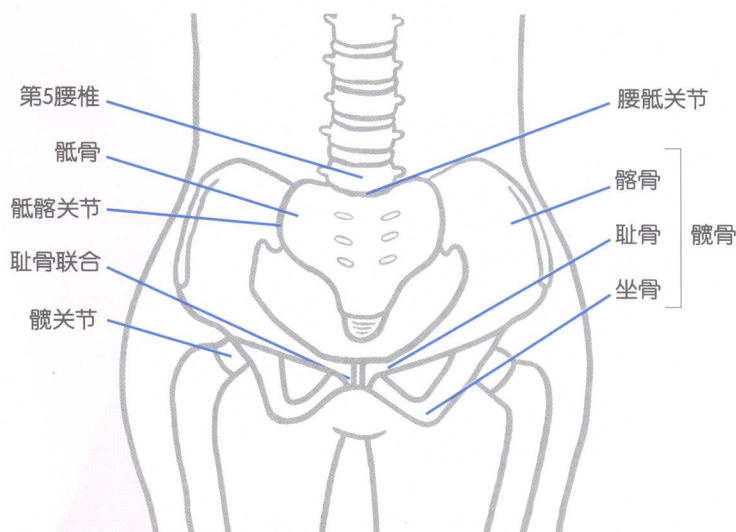
骨盆是由腰椎及与之相连的骶骨、尾骨、左右展开分布的髋骨（包括髌骨、耻骨和坐骨）组成的。这些骨骼相互紧密结合在一起，再加上周围肌肉和韧带的支撑作用，骨盆是不会轻易移动或错位的。

但是，不好的动作或坏习惯累积久了，就会给骨盆带来负担，这样一来，连接腰椎和骶骨的

站姿、坐姿、走姿。

重新审视一下您平时的动作和习惯吧。

“腰骶关节”，连接骶骨和髌骨的“骶髌关节”，连接左、右两边耻骨的“耻骨联合”及连接髌骨和股骨的“髌关节”就会被施压，这些骨骼接合部位就会一点点地张开或移位。覆盖到这些部位的骨盆也就跟着变歪斜了。骨盆歪斜的方式有左右歪斜、上下歪斜、前后歪斜、前弯（指向前倾斜）及后弯（指向后倾斜）等几类，其中有的移位只有几毫米，有的则多达几厘米。这样的骨盆变形会引发许多身体上的毛病。



导致骨盆歪斜的主要原因

姿势错误

站、坐、走、睡时，我们无意间养成的错误姿势都会给骨盆增加负担。

肌肉的不平衡状态

我们如果不能保持肌肉平衡受力，肌肉的力量就会偏向一侧，支撑骨盆的肌肉力量就会变小。

运动不足

运动不足会使得肌肉力量减弱，从而导致支撑骨盆的肌肉力量变小。

睡眠不足

人体具有在睡眠过程中恢复疲劳、纠正身体歪斜的自我修复机能。如果睡眠不足，自我修复机能就不能很好地发挥。

营养不均衡

我们要靠吃饭摄取营养物质，才能维持骨骼、肌肉的正常机能。营养失衡，骨骼和肌肉的机能也会减弱。