

DIY整骨塑身 瘦健美

整骨专家

张富源 著



人民交通出版社

DIY整骨塑身

瘦健美

整骨塑身专家

张富源 著

捶捶打打3分钟, 立即瘦下3厘米!

瘦腰 减臀 小脸 去脂 魔鬼身材“打”出来

人民交通出版社

DIY

整骨塑身 瘦健美

“整骨塑身法”能够让你真正的轻松瘦身、立即见效。挥别肥胖的灰暗岁月！

精彩Topic一睹为快

→ 打造立体小脸部！

挑战圆脸族、国字脸、粗脖子、双下巴、塌鼻子

→ 雕塑均匀纤细的手臂线条！

挑战蝴蝶袖、水牛角、包肩

→ 露出平整均匀的性感背脊线条！

挑战背部赘肉、驼背体形

→ 秀出坚挺浑圆的胸部线条！

更集中更高

→ 展露完美窈窕的腰腹身段！

挑战游泳圈、青蛙肚、便便小腹

→ 挑战圈、翘、挺的完美臀形！

挑战大屁股、外扩、下垂、马鞍带、色素沉淀、臀沟不明显

→ 展现直挺纤细的美腿风情！

挑战O型腿、X型腿、大象腿、粗膝盖、外侧突出、萝卜腿、脚踝粗、拇指外翻

ISBN 7-114-04768-1

定价：18.00元

ISBN 7-114-04768-1



9 787114 047688 >

DIY整骨塑身

瘦健美

整骨专家

张富源 著

Magic Power



人民交通出版社



幼时的我体弱多病，常常吃药打针，但是我发觉药物对健康并没有什么帮助，而且心中常存着一个疑问，为什么我不像别的小孩一样身强体壮，反而要经常吃药打针呢？

也许是受了武侠剧的影响，那时的我经常涌起想要习武强身的念头。上学的时候，村里的寺庙请来了几位师傅，负责传授村里孩子武术，用来组成宋江阵，而我当然不会放过这个机会，就这样经过了武术的锻炼，身体果然是越来越强健了。在师傅的讲解下，第一次接触到十二时辰点穴要诀、经脉穴道的运行规则，让我觉得人体充满了奥妙和神秘。因此对于不必吃药但能让人恢复健康的方法，产生了浓厚的兴趣。

也许是注定要吃这行饭，就在许多因缘际会的安排之下，我一心走上了这条路，期间当

然也经历了不少的障碍和瓶颈，所幸上天安排了许多贵人和机会，让我成就了这一番小本领。

而为了完成一个女孩子的愿望，驱动我开始做美容保健和塑身减肥这方面的研究。因为这几年来美容界逐渐融入一些自然疗法，因此让我吸收到了各种自然疗法和美容结合的成功经验，再加上日本友人的经验交流及资料的提供，让我如愿以偿地跨入轮廓和体型矫正的领域。在这些机缘下，我将骨骼矫正技术融入美容的运用方面，且由于许多前辈、师长及友人的协助，才使我的整骨塑身功力突飞猛进，在此我深深地感谢他们。

張富源





- 姓名：豆豆
- 身高：151cm
- 体重：56kg
- 年纪：25

肥胖期长、全身都肉肉的我，也能瘦下来！

从小就肥胖的我，全身上下都让我
不满意，但是粗壮如金刚般的手臂和虎背熊腰
的侧面，常让我不知该怎么办，穿再多衣服也
是遮不住。

放[笑]镜



TOP 1

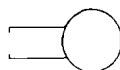
手臂的赘肉会让小女生看起来比较强壮，建议使用DIY的方法，来自我雕塑纤细手臂。肩胛骨的矫正有时候必须考虑到呼吸的顺畅度，所以动作必须缓和。可以利用电动震击器舒缓肩关节肌肉的僵硬，让手臂的赘肉能够有通畅的代谢路径。



TOP 2

脸部骨架较宽，而且左右不对称，因此特别容易囤积多余的赘肉，变成标准的肉脸。且比较塌的鼻梁会让脸部看起来更圆，因此除了整骨之外，平常DIY的整骨动作也要常做，动作如同27页的方法。





TOP 4



以豆豆的全身比例来说，手肘以下及膝盖以下都比较纤细，这种体型的人只是骨架大，骨头并不粗，而上半身往右倾斜，胃围较大，因此会吸收较多的营养，尤其是热量的吸收。而宽大的骨架也提供了脂肪囤积空间，对健康而言相当不好，对减重而言也会使代谢机能受阻，让减肥难上加难。



张老师 讲解

见证者豆豆从小肥胖，所以全身骨架都有外扩现象，尤其是长期肥胖造成脸部轮廓严重往外扩张，再加上脸部赘肉的囤积，影响表情的生动感，如果不笑时便会给人较为严肃、凶悍的感觉。其实豆豆五官相当精致甜美，所以要赶快减肥还原美少女模样。

豆豆喜欢吃甜食的习惯，也是导致她身材圆滚滚的原因，幸运的是小腿和手部不是太粗，而且肤质细嫩，所以可以利用泡澡时，做些揉捏的D Y动作来帮助赘肉代谢，而且每天最好能够摄取3000cc以上的水分，以免减肥后的肌肤变得干燥松弛。

减肥小方法

在减肥的过程中，最好不要一直注意体重计上的数字，以免动摇减肥信心。毕竟减肥的目的是要减去不该有的赘肉，而非只是体重数字的下降而已。因此最好赶快挑一套自己很想穿得进去的衣服，以这一套衣服的尺寸为减重目标，这样子窈窕的曲线很快就会来临了。



整骨塑身 1.2.3.!

COURSE

1



■ 电动震击器对于圆嘟嘟的脸有不错的消脂效果。且震击器可以用来矫正歪斜的脸，通常圆脸的人，脸部的骨骼都是歪斜不对称的，而大部分鼻梁低的人也可以通过整骨的技术来改善。

2



■ 缩小胃围可以让肠胃的容量缩小，这也是避免肥胖的基本条件。经过调整后的胃围会比较容易有饱足感，这样子就不至于会因为吃不饱而再多吃，但是在调整过后也不要再吃太多，以免将胃围撑开。



3



膝盖太粗通常是因为大腿靠近膝盖的部位囤积较多的脂肪所造成，通过膝关节的矫正可以改善这个问题。

4

X形腿有时候是因为大腿太粗所造成的，所以矫正时可以通过橡皮带的辅助来拉直双腿膝关节，帮助腿部的赘肉代谢。



③

打倒短裙克星X型腿，展现亮丽的青春气息！

瘦瘦的我却拥有X型腿的问题，看到大家都穿上美丽的短裙，我却怎么样都没有勇气尝试。



- 姓名：姿淳
- 身高：155cm
- 体重：44kg
- 年纪：26

放[]镜

①

TOP 1

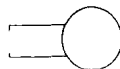
颧骨向外扩张，嘴巴位置偏右，显得脸部较大，再加上瘦弱的体形而有头重脚轻之感。高耸的肩膀使头部往前倾倒，整个人看起来都比较没精神、缺乏自信，到了夏天露出肩膀就等于曝露出自己的缺点，因此总是无法展现年轻的活力。



TOP 2

肩胛骨突出、背部肌肉及脂肪层较薄，这是从小就有严重的驼背习惯所导致。而且在成长时期营养吸收会较差，以致妨碍了身高的发展，家长如果发现自己的小孩也有这种情形时，最好能安排小孩做一些能增加肺活量的运动，同时纠正驼背的习惯。





大腿跟部突出，在穿紧身衣时特别明显，这也是形成X型腿的特征之一。其次是膝盖向内侧突出，且小腿内侧无法靠拢，而形成X腿的大部分原因都是因为踮脚形成的，或是跪坐时张开脚踝、坐椅子时膝盖并拢但是小腿分开，这些都会造成X型腿。



张老师 讲解

建议姿势可以每天做一次43页的驼背矫正姿势，而平常因为工作疲劳而不知不觉形成驼背姿势的话，则可利用42页的矫正虎背的动作来改善，顺便提振精神，伸展筋骨！不过千万不要因为求好心切，而连续施压太久或是施力过大，这个DIY的动作一日可重复3~6次。

大腿跟部（大转子）突出则可以使用84页的方式来修正，这块骨头是凸出来而不是原本天生的，所以这种情形者都可以利用整骨技术来改善。至于膝盖粗的困扰，则可以利用80页的DIY动作来改善，效果不错。

减肥小方法

为了不让盆骨倾斜及肩膀高低情况越来越严重，此时保持正确姿势是很重要的。肺活量不足而显得薄弱的身体，可以通过运动来改善，像游泳、有氧运动都很适合，循序渐进才是最好的方法。



整骨塑身 1.2.3.1

COURSE

1



颧骨扩张会让头看起来比较大，脸也会显得比较圆，就好像是贡丸一样。颧骨的矫正除了可以缩小脸颊外，也能让脸型

更加立体。比较严重的颧骨移位必须通过口腔内侧来做矫正。口腔内侧的矫正力量必须温和缓慢才不会伤害到口腔粘膜。



2



个子不高的人如果又驼背的话，看起来会更矮，但驼背的矫正要量力而行，以免产生肌肉伤害。驼背的人身体会往前倾，而影响到呼吸的顺畅，所以也必须通过体形的矫正，来让整个人呈现出精神奕奕的状态，看起来也会比较自信。

3



■ 小腿骨的矫正可以改善O型腿，同时也让膝盖呈现出美好的线条。小腿有两根骨头，外面这一根叫做腓骨，腓骨突出是许多较瘦者会很在意的一个部位，通过矫正可以轻易地解决这个困扰，因为腓骨的突出会让小腿外侧的肌肉呈现出紧张的状态，这样小腿看起来会比较粗，甚至会造成萝卜腿。

4



■ 娇小的人看起来并不胖，但是也是会有体形的困扰，尤其是盆骨部位。骨盆的矫正可以让臀部提高，臀部提高后双脚当然会看起来比较修长，所以骨盆的矫正对女性来说是相当重要的。

04 自序

06 真人见证篇-A~B

18 整骨专家-张富源指导篇

25 DIY 整骨塑身篇

26 1. 打造立体小脸部!

圆脸族、国字脸、粗脖子、双下巴、塌鼻子通通不见了!



圆脸族急救法

(脂肪型、浮肿型、下颌后缩型圆脸SOS)



国字脸急救法

(骨骼型、肌肉型国字脸SOS)



粗脖子消除法



双下巴消除法



塌鼻子挺立法

36 2. 雕塑均匀纤细的手臂线条!

蝴蝶袖、水牛角、包肩通通不见了!



蝴蝶袖消除法

(蝴蝶袖定义、产生原因、DIY方式大解析)



水牛角消除法

(水牛角定义、产生原因、DIY方式大解析)



包肩消除法

40

3. 露出平整均匀的性感背脊线条!

背部赘肉、驼背体形通通不见了!



背部赘肉急救法

(赘肉产生原因、矫正小物、DIY方式大解析)



驼背体型急救法

(驼背产生原因、矫正小物、DIY方式大解析)

44

4. 秀出坚挺浑圆的胸部线条!

更集中再集中, 更提高再提高!



集中胸型按摩法!

每天30秒, 美丽自己造



提高胸型按摩法!

每天60秒, 美丽自己造

48

5. 展露完美窈窕的腰腹身段!

游泳圈、青蛙肚, 便便大腹通通不见了!



游泳圈消失法



青蛙肚消失法

(前凸型、外扩型青蛙肚SOS)



集中胸型按摩法!

(肌力较弱型、胀气型、经期腹胀型大肚SOS)

58

6. 挑战圆、翘、挺的完美臀型!

大屁股、外扩、下垂、马鞍带、色素沉淀、

臀沟不明显通通滚开!



大屁股消除法

(拍打法、捏抓法SOS)



臀部外扩消除法

- 67 臀上垂消除法
(胶带缠绕法、拍打法SOS)
- 68 马鞍带消除法
(拳头法、拿捏法SOS)
- 69 色素沉淀消除法
- 70 臀沟再造法

7. 展现直挺纤细的美腿风情!

O型腿、X型腿、大象腿、粗膝盖、外侧突出、萝卜腿、脚踝粗、拇指外翻通通不见了!

- 72 O型腿急救法
- 72 X型腿急救法
- 76 大象腿急救法
(揉捏法、拍打法、拳刮法、毛巾法SOS)
- 80 粗膝盖急救法
(拇指扭转法、双掌搓膝法、指压消除法SOS)
- 83 外侧突出急救法
(4字屈腿法、匍匐前进法SOS)
- 85 萝卜腿急救法
(胶带消除法、捏揉法、捏滚法、合掌滑拉法、扣指滑拉法、阶梯伸展法、斜板伸展法SOS)
- 89 粗脚踝急救法
(伸展法、圆棍法SOS)
- 90 拇指外翻急救法
(橡皮筋对抗法、握挤脚掌法SOS)