

日本爆卖



日経ヘルス
Health
日経BPムック

轻轻松松 **骨盆伸展**
改善姿势 **打造不胖体质**

随书附赠
限定版弹力球

坐着就能瘦？ 一球搞定！



中村格子

医学博士
整形外科医师
Dr. KAKUKO运动医学诊所院长
横浜市立大学整形外科客座教授
日本体操协会医学顾问

7天
小腹-2cm!

便秘
手脚冰冷
1次解决



重塑腰线
消除腰酸背痛

效果神奇的健康弹力球操

坐着就能瘦？ 一球搞定！

主 审

中村格子

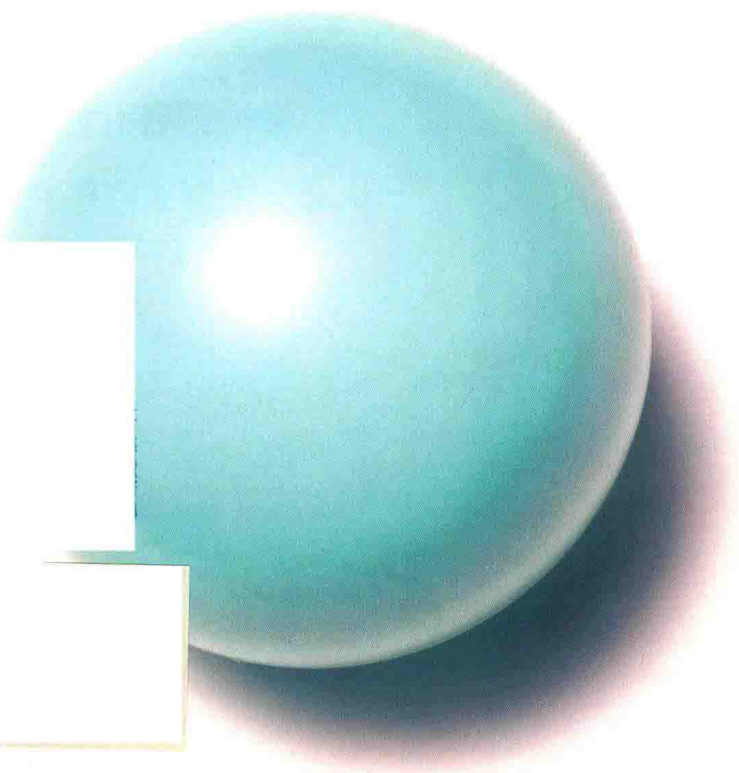
译 审

王锡兰

译 者

李 军 李梦晓 胡建林

高立平 赵冬花 刘 晋



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

坐着就能瘦? : 一球搞定! / (日) 中村格子主审; 王锡兰译.

-- 青岛: 青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-5012-8

I. ①坐… II. ①中… ②王… III. ①瘦身—健美操 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第325987号

SEIKEIGEKAI GA OSHIERU BALL DE KOTSUBAN STRETCH DIET by Nikkei Health.

Copyright ©2012 by Nikkei Business Publications, Inc.

All rights reserved.

Originally published in Japan by Nikkei Business Publications, Inc.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2016-253号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 坐着就能瘦? 一球搞定!
(附赠限定版弹力球) |
| 主 审 | (日) 中村格子 |
| 译 审 | 王锡兰 |
| 译 者 | 李 军 李梦晓 胡建林 高立平 赵冬花 刘 晋 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068026 (兼传真) 0532-85814750 (兼传真) |
| 责任编辑 | 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com |
| 责任装帧 | 润麟设计 |
| 内文排版 | 刘 欣 祝玉华 时 潇 林文静 |
| 选题优化 | 凤凰传书(fhcs629@163.com) |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(889mm×1194mm) |
| 印 张 | 3.5 |
| 印 数 | 1-6000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-5012-8 |
| 定 价 | 56.00 元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 瘦身·美体



目录

C O N T E N T S

- 4 前言 中村格子医师的话
- 8 弹力球的使用方法

Part



1

使用弹力球改善姿势！ 轻松伸展，有效瘦身 —10

- 11 理论篇
打造不胖体质，摆脱不适
从改善姿势开始

实践篇

- 16 只需坐靠的简单训练
- 18 舒缓骨盆 & 髋关节周围
- 20 柔软髋关节
- 22 配合呼吸伸展练习，紧实腰部



Part

2

使用弹力球 消除身体的疼痛与僵硬 —24



- 25 肩膀僵硬·腰痛·膝盖痛的原因与对策
- 26 舒缓颈肩部周围硬邦邦的肌肉
- 28 舒缓肩胛骨周围的肌肉
- 30 动动肩胛骨，成为美背美人
- 32 锻炼抗重力肌，重现腰部曲线
- 34 舒缓腰部疼痛 & 瘦小腹
- 36 膝盖伸展练习
- 38 打造健步如飞的双腿

Part

3

使用弹力球解决四十肩 & 泌尿问题 —40

- 41 四十肩、泌尿问题的原因与对策
- 42 舒缓无法上举的肩膀
- 44 调整肩膀位置
- 46 让身体记住正确的肩膀位置
- 48 解决尿失禁 & 不自控排气
- 50 训练肌肉，保持骨盆稳定



52 弹力球使用心得大放送！

56 【使用前请务必阅读】
使用弹力球时的注意事项



坐着就能瘦？
一球搞定！

效果神奇的健康弹力球操

坐着就能瘦？ 一球搞定！

主 审

中村格子

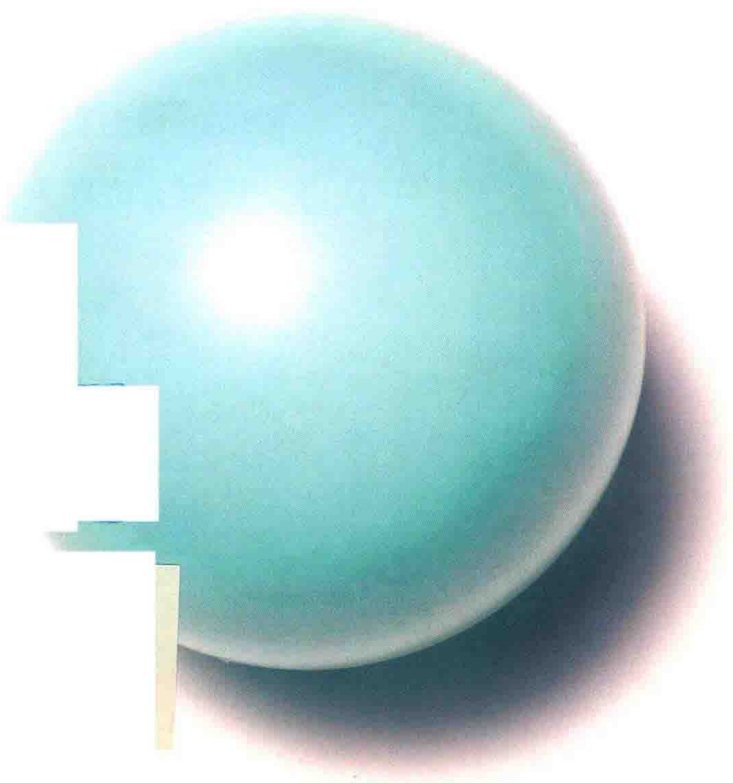
译 审

王锡兰

译 者

李 军 李梦晓 胡建林

高立平 赵冬花 刘 晋



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



前言

最近是否也有这样的感觉：

对自己的健康缺乏自信……

体力越来越差……

身体不时感到僵硬疼痛……

随着年龄的增长，以及家庭环境和社会角色的改变，
我们的身心也往往发生改变。

特别是女性，身体变化会特别大。

也有许多男性刚刚迈入四十岁，就开始为身体的变化而烦恼。

我希望通过这本书，让大家掌握轻松的身体训练方法。

有些十分渴望重返青春的朋友为了快速达到效果，

常常会勉强自己挑战一些高难度的动作，

那就会很容易引发肌肉和关节疼痛。

因此，希望大家在训练之前要先调整好身体状态，加强身体

使用
弹力球训练
的好处：

1

有效矫正
姿势

2

轻轻松松
做伸展

3

具有按摩
效果

的协调性。

本书的特色在于，可以借助随书附赠的弹力球做各种运动，包括伸展、矫正、肌肉训练等。

就是这么一颗轻柔的球，搭配简单舒缓的动作，身体就会因肌肉受到充分的刺激而变得温暖起来。

同时，你会感觉身体神奇般地变轻松，僵硬和疼痛也得到缓解。

觉得哪里不舒服，就从哪里下手吧！

现在，就拿起球，和我一起做吧！



中江格子



目录

C O N T E N T S

- 4 前言 中村格子医师的话
- 8 弹力球的使用方法

Part

1

使用弹力球改善姿势！ 轻松伸展，有效瘦身 —10

- 11 理论篇
打造不胖体质，摆脱不适
从改善姿势开始

实践篇

- 16 只需坐靠的简单训练
- 18 舒缓骨盆 & 髋关节周围
- 20 柔软髋关节
- 22 配合呼吸伸展练习，紧实腰部



Part

2

使用弹力球 消除身体的疼痛与僵硬 —24



- 25 肩膀僵硬·腰痛·膝盖痛的原因与对策
- 26 舒缓颈肩部周围硬邦邦的肌肉
- 28 舒缓肩胛骨周围的肌肉
- 30 动动肩胛骨，成为美背美人
- 32 锻炼抗重力肌，重现腰部曲线
- 34 舒缓腰部疼痛 & 瘦小腹
- 36 膝盖伸展练习
- 38 打造健步如飞的双腿

Part

3

使用弹力球解决四十肩 & 泌尿问题 —40

- 41 四十肩、泌尿问题的原因与对策
- 42 舒缓无法上举的肩膀
- 44 调整肩膀位置
- 46 让身体记住正确的肩膀位置
- 48 解决尿失禁 & 不自控排气
- 50 训练肌肉，保持骨盆稳定



52 弹力球使用心得大放送！

56 【使用前请务必阅读】
使用弹力球时的注意事项

弹力球的使用方法：

1

将吸管
插入球洞内



2

吹气



3

一口气吹到
球饱满为止



Point
一口气将
球吹鼓的同时，
也锻炼了胸腔
的肌肉。

你能够一口气将球吹鼓吗？随着年龄的增长，由脊柱和肋骨组成的胸部骨架、胸腔会变得僵硬，肺活量也会减少。如果能够一口气将球吹鼓，说明呼吸功能正常。但如果需要换气的话，则提示呼吸功能减弱。

胸腔一旦开合受限，姿势就会不正确，身体架构的平衡就会受到破坏。在医院里，为了增强全身麻醉患者的呼吸功能，有时也会在手术前请患者做吹气球的训练。请通过吹球的练习，来进行“胸腔伸展运动”吧！

4

稍微放一点空气出来，
让球松一点

（松软的程度以手指可以掐入球体为准。）



5

把洞塞紧，OK！



使用弹力球的注意事项：

- 身有病痛、正在接受治疗的人切勿勉强，请先咨询主治医师。
- 感到身体疼痛或其他异常时，请立即中止。
 - 洗浴时请勿使用。
 - 请勿放出过多空气。

※ 请务必阅读本书第 56 页的注意事项。

使用弹力球

改善姿势！

轻松伸展，有效瘦身

对于体态不佳、不适感增加的人来说，矫正姿势非常重要。仅仅把姿势调整好，就能提高基础代谢，养成不易变胖的体质。同时，身体也不容易感到僵硬和疲劳。首先，让我们从简简单单就能改善姿势的动作开始做起吧。



打造不胖体质，摆脱不适，从改善姿势开始

你的坐姿接近哪一种？

不易变胖的“青春”坐姿



当背部伸展挺拔、腹部用力、骨盆直立时，这种正确的姿势能够避免脂肪囤积，胸部也会变得挺直。

容易变胖的“老态”坐姿



当支撑姿势的抗重力肌失去力量时，就会形成这种不良姿势。腹部突出、骨盆往后倾，如此一来，身体就很容易囤积脂肪。

在同龄人中，有些人看上去年轻有活力，而有些人则显得老气横秋。其实，保持年轻和不易胖的体质，正是取决于“姿势”。如果认为年纪大了，身体变形是必然的，就放弃矫正，然后一门心思只想通过改变饮食来减重，那么就错了。

首先，我们应该锻炼对抗重力的肌肉群——抗重力肌（请参考第 14 页介绍），养成正确的姿势。

如果每天都保持不良的姿势，那么支撑姿势的肌肉会慢慢失去力量，我们的身体自然就会采取更加舒服的姿势，由此更容易变胖，形成恶性循环，导致身体严重变形。由于不良的姿势会加重单一部位的负担，因此肩膀及腰部就会出现僵硬疼痛的状况。所以，不良姿势是加速老化的重要原因。

髋关节退化会加速全身老化

你的站姿接近哪一种？

不易变胖的“青春”站姿



理想的站姿是耳朵、肩膀、躯干中心、
脚踝部成一直线，胸部则要舒展开来。

容易变胖的“老态”站姿



当腰部和膝盖弯曲造成单一部位的负
担时，便容易产生疼痛。即使自己认为很
舒服，实际上却是很容易疲劳。

造成不良姿势的原因在于“髋关节”

曾有患者说：“因为我的骨盆是歪的，所以怎么也瘦不下来。”其实，不能把容易发胖和身体僵硬、疼痛等问题全都归咎于“骨盆出了问题”。

与其说是骨盆的问题，倒不如说是“髋关节”出了问题。髋关节是全身最大的关节，位于骨盆与左右股骨的连接处。它是一个球状关节，就好像装

入一颗圆球，可以做大幅度的动作。髋关节的动力来源是臀部的臀大肌和腹股沟的内收肌，如果这些肌肉的力量减弱，臀部就无法收紧，造成骨盆向后倾斜。当膝盖弯曲时，就会形成“老态站姿”（右上图）。