

10秒钟拉伸训练法 治疗驼背！

10秒の「股関節ストレッチ」で
ねこ背は治せる！

〔日〕藤本阳平

著

〔日〕齐藤究

审定

袁宗才译

中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



治愈系

10秒钟拉伸训练法 治疗驼背！

10秒の「股関節ストレッチ」で
ねこ背は治せる！


〔日〕藤本阳平

著

〔日〕齐藤究

审定

袁宗才译

 中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

10 - BYO NO 'KOKANSETSU STRETCH' DE NEKO - ZE WA
NAOSERU!

Copyright © 2017 by Yohei FUJIMTO & Kiwamu SAITO

Illustrations by Yoshie UEKI

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., through East West Culture & Media Co., Ltd.

本书中文简体版经 PHP Institute, Inc. 授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2018 - 2989

图书在版编目 (CIP) 数据

10 秒钟拉伸训练法治疗驼背! / (日) 藤本阳平著;
(日) 齐藤究审定; 袁宗才译. — 北京: 中国纺织出版社,
2019. 3

ISBN 978 - 7 - 5180 - 5422 - 0

I. ①I… II. ①藤… ②齐… ③袁… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 221344 号

责任编辑: 闫 婷

责任校对: 江思飞

责任印制: 王艳丽

责任设计: 品欣排版

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 4

字数: 44 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

第 1 章 为什么松解髋关节，就能治好驼背？

驼背是一种什么样的状态？	18
驼背是怎么形成的呢？	20
拉伸髋关节，就能治好驼背！	22
治好驼背所需要的肌力	25
放松髋关节的好处！	28
真心想治好驼背！	30

第 2 章 实践！可矫正驼背的“仰卧拉伸”

“仰卧拉伸”有什么样的效果呢？	34
-----------------------	----

第 3 章 改善驼背状态！髋关节的松解 & 拉伸

松解 & 拉伸的要点	58
------------------	----

第4章 保持美好姿势！“肌力储存练习”

增强肌力的“肌力储存训练” 82

第5章 练习漂亮的“行走方法”

检查一下我们的站姿吧！ 96

什么样的姿势才是理想的走路姿势呢？ 98

塑造能够正确行走的体格 100

第6章 训练良好的“坐姿”

学习优美的端坐方法 114

有关“坐”的注意事项 116

在椅子上就可以进行的改善驼背的拉伸运动 118



治愈系

10秒钟拉伸训练法 治疗驼背！

10秒の「股関節ストレッチ」で
ねこ背は治せる！


「日」藤本阳平

著

「日」齐藤究

审定

袁宗才 译

 中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

10 - BYO NO 'KOKANSETSU STRETCH' DE NEKO - ZE WA
NAOSERU!

Copyright © 2017 by Yohei FUJIMTO & Kiwamu SAITO

Illustrations by Yoshie UEKI

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

PHP Institute, Inc., through East West Culture & Media Co., Ltd.

本书中文简体版经 PHP Institute, Inc. 授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01 - 2018 - 2989

图书在版编目 (CIP) 数据

10 秒钟拉伸训练法治疗驼背! / (日) 藤本阳平著;
(日) 齐藤究审定; 袁宗才译. — 北京: 中国纺织出版社,
2019. 3

ISBN 978 - 7 - 5180 - 5422 - 0

I. ①藤… II. ①藤… ②齐… ③袁… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 221344 号

责任编辑: 闫 婷

责任校对: 江思飞

责任印制: 王艳丽

责任设计: 品欣排版

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2019 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 4

字数: 44 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

作者简介

藤本阳平

肌肉设计师。NSCA 认定的私人教练。他提倡通过人体本来的自然活动“natural movement”来调整身体状况、改变体质。除了管理髋关节拉伸工作室、指导私人训练以外，他还经常到成人教育中心、学校和企业等进行运动指导或进行演讲。著作和主编的书有《缓慢拉伸髋关节》（新星出版社）《身体较硬的人也能轻松地劈叉》（KADOKAWA）等。

审定简介

齐藤究

齐藤骨科风湿病专科医院院长。1999年毕业于国立浜松医科大学。在东京的普通内科、急救医疗进行研修之后，在刈谷综合医院普通骨科、名古屋医疗中心（原国立名古屋医院）从事包括使用各种生物制剂在内的最新的关节风湿病的治疗，以及针对变形性膝关节病和髋关节病实施人工关节手术、从事骨折治疗、急救外伤诊断、灾害治疗、医学教育等。2011年5月，创办医疗法人名古屋究佳会齐藤骨科风湿病专科医院。作为“综合诊疗骨科医生”，从事着疼痛类型的鉴别和筋膜性疼痛综合征的治疗。编有《告诉我！骨科疾病的急救方法》（羊土社）等书籍。

推荐序

我是齐藤骨科风湿病专科医院的院长齐藤究，本院自 2011 年在名古屋市名东区开业以来，一直致力于肌肉与筋膜疼痛的治疗。

我想至今一定有不少人因身体的疼痛而到骨科就诊过。基本都是先接受 X 光照射或 MRI 扫描，如果没有发现什么大的异常，医生开点止痛药或湿敷贴就让你回去了，但其实用了这些药疼痛也不见有多大的好转。经历过这种看病和治疗过程的人应该不在少数吧？

其实，疼痛之所以难以治愈，是因为大多数的疼痛与 X 光和 MRI 所能检测出来的关节或者椎间盘的异常无关，而是由于肌肉僵硬导致的关节活动失衡。并且，由于现在擅长诊断肌肉问题的医生很少，对于疼痛原因的探寻就如同进入了迷宫一般。

开业前我曾在大医院里做过多年的医生，在那个时代里，如果医生认定（我认为）产生疼痛的原因是变形性膝关节病或变形性腕关节病等由关节变形导致的疾病，我们通常会对病人施行金属人工关节的置换手术。另外，对于无须手术治疗的轻微关节变形，则仅能给予止痛药和湿敷贴，对于这种治疗方法，作为医生的我其实一直是持有怀疑态度的。

然而现在，即使关节稍微有些变形，我也会首先考虑寻找“僵硬的肌肉”“短缩的肌肉”，并力图通过在该肌肉上的激

痛点（按一下会再次激发疼痛的地方）注射药物，或通过康复治疗调整肌肉的平衡，以达到减轻疼痛的目的。经观察不少患者仅仅通过这些措施就止住了疼痛。刚开始实施激痛点治疗的时候，我一边摸索一边非常吃惊地发现患者的病痛在我眼前慢慢好转。同时，在其他医院通过 X 光和 MRI 检查被确诊为椎间盘突出、腰痛和关节痛等，治疗过程中也发现随着僵硬的肌肉变得柔软，关节活动得到改善，最后疼痛程度也随之减轻了。

在治疗过程中最为重要的是，每天都要注意保持良好的姿势，以使肌肉不会发生僵硬。同时，不能忽视良好运动习惯的养成，使拉伸的肌肉和柔软的关节得以保持。

在藤本阳平先生的这本书中，以髋关节周围的肌肉作为本书的主题，这是决定骨盆倾斜度、连接腰腿部的关键组织。因此髋关节周围的肌肉如果发生僵硬和短缩的话会直接导致腰痛和下肢痛。

希望大家每天循序渐进地按照本书练习拉伸，增加髋关节的柔韧度，使疼痛不再上身，并练就一副健美的身材。

前言

大家好！我是肌肉设计师藤本阳平。

各位对自己的姿势是否有自信呢？

你们将这本书拿在手上，是否意味着多少已经感觉到自己的身体出现了一些问题了呢？

我在东京都内经营着一家名为“natural movement”的髋关节拉伸工作室。

natural movement 的意思是“自然的活动”。取这个名字是基于希望找回人类与生俱来的身体自然活动能力的考虑。

人的骨骼和肌肉的架构本身就是为了便于以良好的姿势活动的。但是，由于在日常生活中，好的姿势往往被不知不觉地破坏掉，从而发生了骨骼歪斜，或者必须使用的肌肉变得不能使用等情况。于是乎，我们的身体就变得愈发僵硬，身体的不良姿势也就越加难以矫正了。

通过训练来切断这种恶性循环，就是我的工作。

在训练中，我尤其重视的就是“髋关节拉伸”。

说到髋关节拉伸，或许您首先联想到的就是“180度的大劈叉”吧？实际上髋关节在日常的无意识动作中也发挥着不可或缺的作用。保持正确的姿势也与髋关节有着密切的关系。

各位读者朋友在读到这时，一定会纳闷儿“髋关节为什么会与驼背有关呢”？

所以我要在这里简单地解释一下其机理。“髋关节如果僵硬的话，骨盆就不能保持在正确的位置上”，“如果骨盆不能保持在正确的位置上，上半身就不能保持挺直”。

本书就是告诉您解决上述问题的方法。

我所介绍的都是极为简单的训练方法，您可以按照自己的体力和时间选择最适合您的。只要循序渐进地改变肌肉和意识，就一定能确实地改善我们的身体姿势。

身体姿势改善了，我们的外形、身体状况和我们的精神面貌都会得到改善。

真心希望您能体验到拉伸运动的快感。

如何练就一副漂亮的身姿

本书是按照以下顺序来恢复身体的正确姿势的。

①了解髋关节与驼背的关系

第1章解说了不良姿势的发展机制和改善的方法。

②矫正身体的歪斜和缩短姿势

从第2章开始是实践篇。首先要矫正由于长年的不良姿势造成的身体歪斜和缩短状态。

③练习拉伸运动，提高身体的柔韧性

第3章中，我们要通过拉伸髋关节以消除引发不良姿势的“源头”。

④锻炼肌力，预防不良姿势

当我们消除了不良姿势的“结果”和“源头”后，在第4章，为了维持上述成果，我们需要锻炼肌肉力量，防止“驼背的反弹”。

⑤掌握良好的站姿和坐姿

第5章和第6章，我将介绍如何练习漂亮的行走和端坐的方法。如果这种良好的姿势和正确的动作能成为习惯的话就完美了。

①了解腕关节与驼背的关系

→ 第1章 (P15 ~)



②矫正身体的歪斜和缩短的姿势

→ 第2章 (P33 ~)



③练习拉伸运动，提高身体的柔韧性

→ 第3章 (P57 ~)



④锻炼肌肉力量

→ 第4章 (P81 ~)

⑤掌握漂亮的行走和端坐方法

→ 第5章 (P95 ~) ·
第6章 (P113 ~)

