



姿势 对了

3D
互动图书

你就美了

第2版

张富源 / 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

姿势 对了

3D
互动图书

你就美了

第2版

张富源 / 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

姿势对了, 你就美了 / 张富源著. — 2版. — 北京: 北京大学出版社, 2018.1
ISBN 978-7-301-28928-0

I. ①姿… II. ①张… III. ①形体-健身运动 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第263545号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 姿势对了, 你就美了 (第2版)
Zishi Dui le, Ni jiu Mei le (Di-er Ban) |
| 著作责任者 | 张富源 著 |
| 责任编辑 | 刘 维 代 卉 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-28928-0 |
| 出版发行 | 北京大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区成府路205 号 100871 |
| 网 址 | http://www.pup.cn 新浪微博: @ 北京大学出版社 |
| 电子信箱 | yangsxiu@163.com |
| 电 话 | 邮购部62752015 发行部62750672 编辑部62764976 |
| 印 刷 者 | 北京联兴盛业印刷股份有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| | 787 毫米×1092 毫米 16 开本 12.5印张 122千字 |
| | 2014年4月第1版 |
| | 2018年1月第2版 2018年1月第1次印刷 |
| 定 价 | 45.00 元 |

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

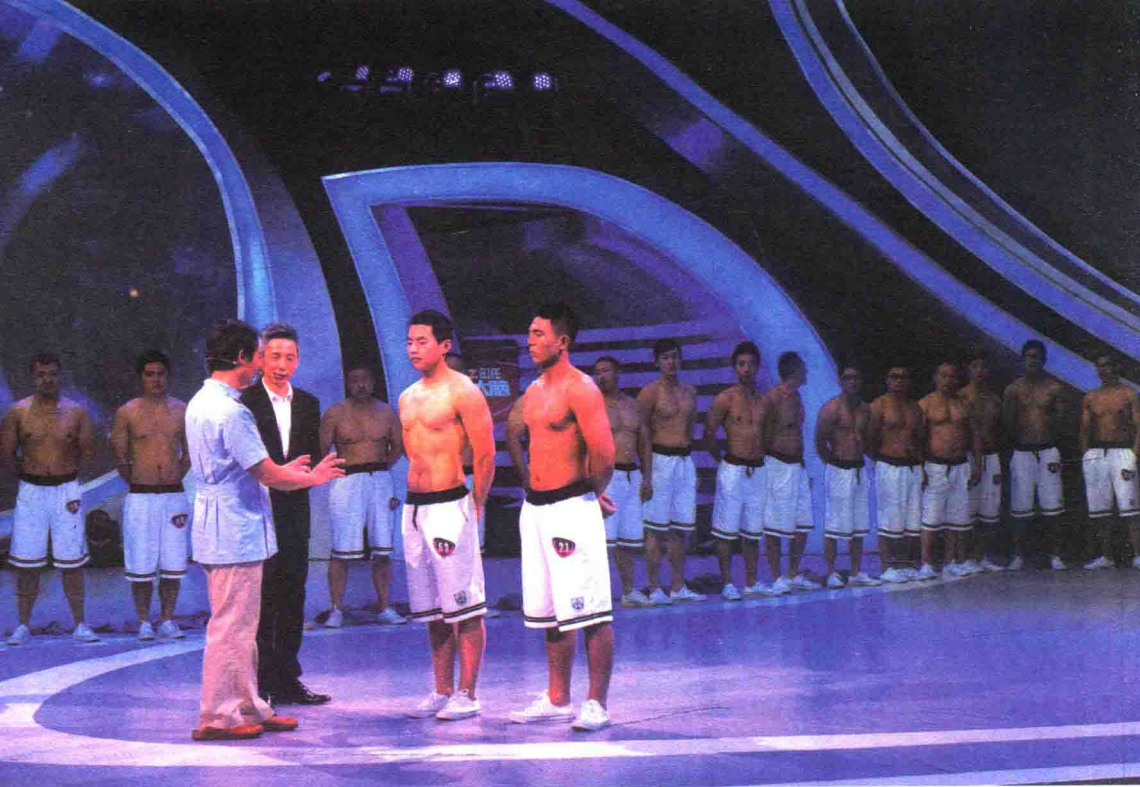
版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370



张富源在江苏卫视《非诚勿扰》节目现场为女嘉宾徒手塑形



张富源在江苏卫视《最强大脑》节目现场成功挑战“摸骨识人”



章子怡在江苏卫视《最强大脑》节目现场体验张富源的徒手塑形



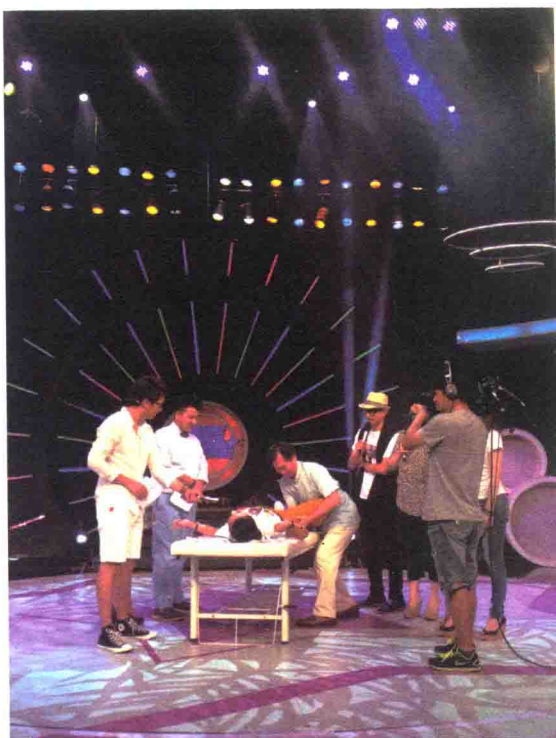
张富源参加中央电视台综艺频道《星光大道》节目录制



张富源在湖南卫视《天天向上》节目现场为天天兄弟钱枫做脸部塑形



张富源在湖南卫视《我是大美人》节目现场为吴昕做脸部塑形



张富源在东方卫视《陈辰全明星》节目现场为嘉宾矫正骨盆

张富源在东方卫视《X 诊所》节目现场指导主持人和嘉宾利用棍子矫正身形



张富源在东方卫视《36.7℃ 明星听诊会》节目现场指导主持人周瑾做矫正身形的动作示范



张富源在深圳卫视《年代秀》节目现场为陈伟霆矫正身形





张富源在深圳电视台娱乐频道《食客准备》节目现场为观众矫正腿形



张富源担任安徽卫视《年轻十岁》节目塑形导师



张富源参加台湾 TVBS 欢乐台《女人我最大》节目录制



张富源在台湾电视公司《综艺旗舰》节目现场用徒手塑形让 S.H.E. 的 ELLA 臀部小了一圈



张富源在台湾中天综合台《康熙来了》节目现场为小芭修整国字脸



张富源在日本整体学会全国大会现场做徒手塑形示范



张富源在全球通VIP俱乐部名家大讲堂上做演讲



张富源在成都市新都一中做“姿势矫正”的演讲



张富源在浙江千人明星慈善晚会上做演讲



张富源对荣威、MG 车主做“人体健康自然疗法”的演讲



张富源对金地美业员工做眼周喷雾应用培训

第2版 前言

《姿势对了，你就美了》第1版于2014年4月出版，我非常感谢大家的支持与鼓励，让这本书登上瘦身美体类图书的畅销榜单。之后两年多，我在全国各地巡回演讲的过程中，以及通过微博、微信等渠道，接收到了读者的一些反馈。结合读者与出版社的意见和建议，我对本书进行了修订。在保留第1版精华与特色的基础上，对第1版中的不足之处进行了修正，并更换模特重新拍摄了200多张动作示范照片，力求演示角度更精准，让读者能够轻松看懂、简单照做。值得一提的是，对于书中涉及的有些稍微难理解的动作，我专门录制了22个视频，视频中我有更详细的说明与讲解，这样一来，读者在学习该动作时，只要扫描二维码就可以观看，而且一看就懂，一学就会。另外，虽然有的动作的细节图片和视频不完全一致，但效果是相同的。

我研究整骨塑形技术将近30年，经过我所塑造出来的美女，有6万人之多。而那些无法经过我手塑造的人经常问我的一个问题就是“有没有适合自己做的塑形动作，不费力还有效”。的确，很多人想拥有美丽，但又很懒，不愿意运动、锻炼，针对这些人群，我研究出了一套用最简单、最少量的活动就可以改变身材的DIY塑形法。本书中提及的动作虽然部分类似于普拉提和瑜伽，但动作要领却是有差别的，最大的不同是我设计的动作目的在于矫正体形，方法要领是为了让人体骨架缩进去。相信在不同电视节目中看过我演示的人都知道，我的手法看起来像正骨等治疗手法，但却能立刻让人缩小一个尺寸。当然无论是DIY（自己动手做）塑形法，还是我的徒手塑形的办法，都是我将近30年的实践经验积累出来的，书里所列的动作也都是为了让读者能够简单地照着做就可以拥有好身材。

本书尽量涵盖导致人体全身各部位会变形的习惯以及自我矫正的方法，但对于那些一般人无法或很难自我矫正的问题，我推荐读者寻找专业人士进行诊断评估及治疗。譬如面部左右不对称比较明显的人通常都有脊柱侧弯的问题，至于严重程度如何、需要什么样的治疗方法等就得靠医疗专家来判断了，自我判断错了的话，可能会因采用不正确的治疗方法而造成更大的问题。

本书是特地为爱美人士写的，内容通俗易懂，没有涉及令普通读者看不懂的专业术语。那些需要了解更多专业知识或者想学习手法的人士，可以关注我的新浪微博、微信公众号，或者参加我的培训班。

感谢为本书做出了无数努力的北京大学出版社的各位同仁，感谢拍摄本书配套视频的北京多用信息技术有限公司，感谢担任本书动作示范的模特陈美琪，感谢一直支持我的粉丝，还有那些默默支持我的人们，谢谢你们给这本书带来的精彩！在此，我依然希望各位读者能热情反馈，有任何心得都可以来我的新浪微博上分享。需要注意的是，你可以在我的微博留言，我会统一在微博上面做解答。但请不要用私信的方式，因为我无法一一回复，而且很多问题都是重复的。

最后，请记住，本书提供的不是普通的运动或瘦身操，每一个自我矫正动作都是能够让人体的骨架子往完美的方向调整的，每一个自我按摩动作都是效果明显的，能够代谢脂肪、消除浮肿并改善气色。有适合等车、等人时做的动作，也有适合办公或坐车时做的动作，爱美的你肯定会愿意每天都按照书里的自我调整动作来做塑形、美容。在做这些动作时，请循序渐进，注意操控的力度、角度和强度。美丽需要坚持，各位爱美女性，加油！

张富源

2017年6月24日

第1版 前言

幼时的我体弱多病，常常吃药打针，但药物对我并没有多大帮助。自此我心中常存着一个疑问——为什么我不能像别的小孩一样身强体壮，而必须经常吃药打针呢？也许是受武侠电视剧的影响，那时的我在心底经常涌起习武强身的念头。

上初中的时候，村子里的寺庙请来了几位师父，给村里的孩子教授武术，我当然不会放过这个千载难逢的机会。就这样，经过武术的锻炼，我的身体变得强健起来。在师父的讲解下，我第一次接触了十二时辰点穴要诀和经脉穴道的运行规则，它们让我觉得人体充满了奥秘。后来，我对不必吃药就能让人恢复健康的方法产生了浓厚的兴趣。

工作以后，我在因缘际会下进入了医学美容领域。这期间我遇到了不少瓶颈，但幸运的是有贵人相助，他们多次给予我机会，才让我成就了一番小事业。

之后为了实现女性既要美丽又要健康的愿望，本着不吃药、不开刀也能健康美丽的原则，我开始在徒手塑形、塑身减肥方面进行研究。20多年前，美容界开始逐步引入一些自然疗法，那时我也学习了各种自然疗法与美容应用结合的成功经验。再加上日本友人的帮助，我最终如愿以偿地跨入了医学美容的轮廓和体形矫正领域。

在台湾，我向很多爱美的女性讲授过自我雕塑身材和轮廓的方法。那么，如何只用两只手就能实现很多必须依靠手术才能达到的效果呢？其实很多问题是手术无法解决的，例如比较宽的骨盆就只能依靠徒手的调整来缩小骨盆的宽度。相信很多读者都曾在看电视节目时看过我为明星整骨，现场呈现出的效果常令人惊讶不已。许多爱美心切的观众给我打咨询电话，许多报刊也经常

介绍我的DIY塑形法，希望可以帮助更多爱美女性掌握。

可我只有一双手，无法为每个想要变美的女性雕塑身材。于是，我将这些实用的知识落于纸上，希望可以用书本的形式将研究成果和经验分享给更多爱美的女性，这是最令我感到高兴的事情。书中介绍的方法都经过实际验证且效果明显，想要塑形的朋友可以根据自身需要，按照书中的示范动作进行自我雕塑。尤其是受局部肥胖困扰的女性，不要因为局部出现赘肉而使用全身减肥法，那样可能会使该瘦的部位没瘦下来，不该瘦的部位却意外地消瘦了许多，那就得不偿失了。我还要提醒大家，书中提到的方法必须由你亲身体验才能达到理想的效果。所以别光只看书，快点行动起来吧！最后，祝每一位有恒心的爱美女性都能获得美丽和健康！

张富源

2014年2月24日

1

塑造曼妙身材 四大法则 1



法则一 好习惯造就好身材 3

保持正确的身体姿势 —— 3

开始肌肉训练 —— 3

坚持上下楼梯 —— 3

进行缩臀和提臀 —— 4

养成健康的饮食习惯 —— 4

法则二 矫正体形从靠墙做起 5

靠墙举手 —— 5

法则三 减肥从腰腹部开始 8

拉着单杠扭转下半身 —— 8

毛巾环绕胃围深呼吸 —— 9

拳头抵压腹部 —— 10

交叉着脚扭转上半身 —— 13

膝盖碰肘尖 —— 15

腿部伸屈运动 —— 17

扭身转体 —— 19

法则四 睡觉前和起床后双效塑形 21

腹直肌运动 —— 21

腹斜肌运动 —— 23

扭转脊柱 —— 25

直筒腰扭成水蛇腰 —— 27

“燕飞式” 缩小肩宽 —— 28

2 想瘦哪里就瘦哪里 姿势瘦身 DIY 29

瘦腿绝招，练就修长细腿 31

• 提臀缩胯就可以瘦腿 —— 31

侧抬腿 —— 32

后伸腿 —— 33

内外摆动腿 —— 34

摆腿缩胯 —— 35

直腿原地踩步 —— 37

在椅子上抬腿提臀 —— 39

抱膝靠胸伸展髋关节 —— 42

两脚站成一条直线改善腿的浮肿 —— 45

大腿根部缩进来 —— 47

扭转毛巾瘦大腿 —— 50

消除膝盖内侧鼓出 —— 52

• 关于瘦小腿 —— 54

疏通腓窝瘦腿法 —— 55

伸展小腿肌肉 —— 57

圆棒刮小腿肚 —— 58

扭转毛巾瘦小腿 —— 62

直腿伸展法 —— 64

