

风行日本的 “KIMIKO”美步法

轻松简单零缺点

- 每天5分钟，
 - 走出好曲线，
 - 甩掉小肉肉
- 正确的走路姿势竟可以
神奇地改变曲线与身高



神奇美步塑身瘦

[日] KIMIKO 著/赵纹红 译



中国轻工业出版社



神奇美步塑身瘦

[日] KIMIKO 著/赵纹红 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇美步塑身瘦/(日) KIMIKO 著; 赵纹红译. —北京:
中国轻工业出版社, 2005. 1 (2005. 7 重印)

ISBN 7-5019-4691-4

I. 神… II. ①K… ②赵… III. 肥减-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132515 号

版权声明

© 2003 by [KIMIKO] Originally published in Japan 2003 under the title
[ARUKU SHISEI GA UTSUKUSHIKU NARU HON] by CHUKEI PUBLISHING
COMPANY Sogo Kojimachi Daiichi Bldg, 3-2 Kojimachi, Chiyoda-ku, Tokyo
102-0083, Japan All rights reserved.

本书由日本中经出版社授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 由中国
轻工业出版社在全球范围独家出版中文简体字版。版权所有, 翻印必究。

责任编辑: 小石头 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京旺鹏印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 7 月第 4 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5 字数: 100 千字

书号: ISBN 7-5019-4691-4/R·086 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2005-0369

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
50464S2C104ZYW

你对自己的身体有自信吗？

如果你能够立即回答：“有！”那么你就不需要这本书了，原因在于你已经拥有十分标准的行走姿势。不过，其实多数的人身体已经失去自主性，就连我以前也是其中一个例子。对着镜子时，我只敢看自己的脸，也非常讨厌拍照，这就是还没与步法相遇之前的我。

因为这个原因，促使我为了推广步法而奔走各地，同时也为大家示范正确的行走方法，听起来很不可思议吧！

只要改变走路的方法，人生就会跟着亮丽起来，因为它将会帮你带走心灵与身体上的赘肉。

因此，现在的我终于能够堂堂正正对着全世界的人说：“这个庞大的身体（身高174厘米）总算有点作用了。”

所谓“KIMIKO步法”，是一个能使你达到“百分百满意”的行走讲座。不是要你模仿任何人，也不需要学习太艰涩的技巧，只是要让你回到无瑕、最初的自己。

身体是自己创造的东西吗？还是用钱买来的呢？很显然，答案是以上皆非，因为我们的身体是由父母亲所恩赐的。既然如此，你怎么能以草率的态度来对待它呢？

如果连你都不爱惜自己，你的身体还能靠谁呢？一个因为不爱

惜而满身毛病的身体，还会为了你努力地运作吗？

答案当然是No。

身体有自己的意志，而它的意志表现方法就是姿势和走路方法。

了解这个道理后，从你开始实行的瞬间，人生将会出现意想不到的大逆转。

现在，我希望能以“KIMIKO步法”来打造世界上绝无仅有的你，创造出无可取代的身体，让你的身体重新找回自信，从此过着充满朝气的日子。如果这本书，能成为你开始转变的第一步，对我及对你的身体而言，将是非常值得庆幸的一件事。



阅读就能改善

曲线

Prologue

何谓“KIMIKO 步法”

紧绷的身体

我认为，现代人的生活就是持续着否定与紧张。

从早晨睁开眼睛后，我们就开始被时间追着跑，在上班的公交车里身体紧张度提升，来到公司又继续被工作缠身，好不容易等到周末可以放松一下，时光却又一下子飞逝了。

应该有很多人过着这种生活吧？其实就连家庭主妇也不例外，在送丈夫和孩子出门后，还有一堆做不完的家务事在等着自己。收拾完早餐的桌子，还得一边晒衣服一边想着晚餐要吃什么，每天都有想不完的菜单，而且还不能跟孩子的营养午餐重复，又得考虑到营养的均衡，还有材料也不能太贵……。妈妈的脑袋里，就好像有部电脑在不停地操作着。

虽然没有时间上的限制，偶尔也可以出门逛街购物，可是到头来，真正属于自己的时间似乎寥寥无几了。

每个人的生活都将速度放在第一位，不但要重视效率，追随流

行的速度也要快速，每天都在与时间战斗。

在这样的生活里，用来“肯定自己、从容应对”的时间，真的只能说是少之又少。

✿ 减肥就是自我否定

在面对自己身材时，只不过是小腹有点突出、体重比昨天增加了一些，就将它解释为“胖了”、“我完蛋了”，进而陷入“非减肥不可”的咒语中，这样实在很可惜。

如果只专注在“想要瘦”、“想甩掉肥肉”这种否定自己的情绪上，未来的生活将会是很辛苦的事。因为减肥如果不能愉快，就实在难以持续，而且市面上那些让身体消瘦的方法，只能营造出一种假象，绝对无法打造出真正完美的身材。其实，不能说减肥不好，而是要有一种正确的观念，就是不可以否定自己的身体。

✿ 一次学习、一生受用的走路方法

一听到“步法”这个名词，你会先想到什么呢？

是穿着运动服、脖子上围着毛巾，一味地以消耗热量为目标的

运动步法，或是那些模特儿在舞台上的表演？一般来说，由步法可以联想到的，或许也只有这两种了吧！

没错！其实步法就是那种“为了特别的人，所设计出的特别行走方法”。

但是，这两种步法，真的能达到拥有苗条曲线的境界吗？总归来说，虽然可以想像出它的结果，但好像也只是普通程度的毅力加上汗水，搞不好这些努力还不会达到效果……

那是因为，像这样的步法，少了一种很重要、而且是持续进行所不可或缺的动力，那就是“乐趣”。

所谓的“KIMIKO步法”，并不是那种经过特别设计的步法，而是不管什么人、什么时候、什么地方都可以做得到的步法，除此之外，一旦成为习惯后，还可以让你终身受用，说穿了也就是普通的走路方法啦！但是真的很有趣喔！

只要多下一点功夫，身体就会慢慢产生变化。

至于是什么样的变化呢？以下列举出几个例子：

①可矫正驼背，恢复背部笔直的线条，也就是你年轻时拥有的背部线条。

②可缩小身体尺寸。

- ③可增高，特别是让腿变长。
- ④可使臀部线条更漂亮，当然也包括提臀。
- ⑤不再磨损鞋子后跟。
- ⑥下雨天走路不会溅出水。
- ⑦走很多的路，也不会感觉疲倦。
- ⑧向背部赘肉、蝴蝶袖的肥肉说拜拜！
- ⑨培养不再回首过去的个性，期待将来的自己。

有趣的姿势变化

虽然听起来很像变魔术，但前面所列举的好处，的确都是我在学习步法后所得到的结果，这是个铁一般的事实，所以我才有信心告诉大家这个诀窍。

步法所带来的变化是会慢慢显现的，因此才能让练习的人更加乐此不疲。这就是身体的知恩图报喔！

我深深觉得，每天为了工作或是养育子女而忙碌的人们，不妨仔细想想真正用来善待自己的时间到底有多少？

现代人时常难以专注于一件事，因为中途插入的琐事实太多

了……。虽然这样说有点凄凉，但这种人的确很多，以前的我也是
一样。

其实，就算是过着忙碌且无法善待自己的每一天，偶尔也要为
自己打气或是说些安慰的话，再集中身体的力气，大步往目标迈出。

这样一来，身体将会因为你的正面肯定发出喜悦的回应，这就
是最重要且最有效的基本变身法。

开始实行后，你会发现不仅是甩掉赘肉，完美的身材也随之而
来，这就是最令人开心的地方！如果一直到死去前都处在锻炼身体
的状态下，绝不会有“现在开始好像太晚了”的遗憾，你也一起来
挑战吧！

想像自己利落的走路姿势

对于已经熟知成功秘诀的各位来说，或许已经感觉“听腻了”，
但还是请先“设定目标”来决定自己的理想速度，并且充分发挥你
的想像力。

首先，想像你正穿着一件可以展露完美曲线的服装，并以从容
不迫的姿势行走在大街上！



再开始想像自己像个受人崇拜的明星，帅气地阔步向前！在工作态度上当然也是十拿九稳，充满自信！

想像你美丽的背部正被一件美丽礼服所围绕，而你正丰姿绰约地朝舞会会场走去。

这是多么令人开心的画面啊！

而这样美丽的画面，绝对会有实现的一天！因为想像就是创造的原动力，人类对于人生中无法得到的事，只靠想像或是憧憬绝对不能满足的。

因此，请借助步法，仔细地描绘出你想要得到的未来。

你不必从每天的忙碌生活中特别挪出时间，或是重新调整时间的分配，只要一心朝自己未来的目标前进，不需跟其他人比较，慢慢体会身体带来的变化，将步伐跨出去。

人没有一天不走路，如果能让走路这件事变得愉快，不知道能增加多少令人愉悦的时间呢！不，应该说随时都能拥有愉快的时间！

因此，请你尽情享受“KIMIKO步法”的乐趣，再进而成为标准走路的专家，将成功尽揽入怀。

一个消沉的人，会让身边的人也跟着消沉，相反地，待在有精神的人身边，整个心情也就会跟着生龙活虎起来，你应该也有过这

种经验吧！

开朗有朝气，而且做事态度积极的人，自动就会让人想靠近他，很多大好的机会也会跟着来临。就像月亮，具有一种凝聚人群的魔力，如果你身边营造出一股生人勿近的气氛，你的力量来源也将会消失殆尽。

不管是工作或是爱情，都是需要身边有人来来去去才能促成。因此让我们一起努力孕育出那种受人喜欢、有精神且开朗的气氛吧！

现在，这个可以召唤月神的步法讲座将要开始了！

本书的阅读方法与功效

不管你从哪一页开始阅读都没关系，因为肌肉其实都是互相联系的，只要一按下开关，一瞬间走路的方式就可以改变。

不要怀疑是否“真的短时间就有效果”，只要你每天做下去，持续一段时间。人的身体很聪明，与其利用头脑来理解，不如让身体动起来，在记忆中刻画下来。

至于光靠阅读就能改变姿势这一点，没骗你，绝对是真的喔！



阅读就能改善曲线

● 何谓“KIMIKO步法” / 3

紧绷的身体 / 3 减肥就是自我否定 / 4 一次学习、一生受用的走路方法 / 4 有趣的姿势变化 / 6 想像自己利落的走路姿势 / 7 本书的阅读方法与功效 / 10



第一步的准备体操

● 舒解身体的紧张 / 3

身体有不良的习惯 / 3 找出其他的怪癖 / 5 让身体通风 / 7 舒服地放松身体 / 9 在晃动中甩掉身上的肥肉！ / 11



练习正确的姿势

● 为肌肉套上松紧带 / 17

大家都知道的正确姿势 / 17 正确姿势的重要性 / 18 下半身的正确姿势 / 19 上半身的正确姿势 / 21 何谓均匀的小腿肚 / 23 注意骨盆的角度 / 25 姿势对腰部很重要！ / 27 简单易做的完美姿势调整法 / 29 用细胞来记忆 / 33

Lesson
3

漂亮的步行方式

● 用背部走路 / 37

腿部看上去增长了15厘米 / 37 跨步线 / 41 改变行走节奏 / 43 利落的行走技巧 / 45 高级篇·穿着礼服时的走路方法 / 47

Lesson
4

漂亮的挥臂动作

● 漂亮的挥臂动作所呈现的后背风采 / 51

爱上你的背影 / 51 女性丰姿绰约的魅力行走秘诀 / 53
手臂笔直向后拉 / 55 扭动象征女人味，直线则是男子气概 / 58

Lesson
5

利落地上下阶梯法

● 既美丽又轻松地上下楼梯 / 63

你的身体向前倾斜吗? / 63 优雅的上下楼梯方法 / 68 专栏 学生的经验谈① / 69

Lesson
6

高级篇·向旋转挑战

- 一旋转就“立即见效”的行走方法 / 73

牢记基本法则的指标 / 73 **专栏** 学生的经验谈② / 77

Lesson
7

利落的外套穿脱法

- “合身”，从打理衣着开始 / 81

外套的穿法 / 82 外套的脱法 / 85 **专栏** 学生的经验谈③ / 87

Lesson
8

一次搞定的姿势矫正法

- 让站姿更美丽 / 91

被照片中的自己吓倒 / 91 站立姿势的调整法 / 93

- 改变印象的就座方法 / 96

那边的小姐，你很像欧巴桑喔 / 96 入座的秘诀 / 98 翘腿的方法 / 99 手提包的拿法 / 100

Lesson
9

调整身体线条

- 随时随地动一动 / 105