

主 编

村上—男(简介)

1941 年出生。在柔道进修学校学成后,留学美国研习脊椎整形专业,回国后创办了村上腰痛脊柱按摩治疗中心。村上先生以独特的日本脊椎按摩治疗技术见长,在发展了“村上按摩法”的同时,还在全国设立了多所专门院校。1998 年,基于他长年的义务服务活动,日本红十字会授予其金色勋章。现在是村上专门医学院理事长、厚生劳动大臣认可的法人组织——脊椎按摩振兴协会理事长、全国脊椎按摩师学会会长。

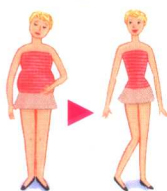


两周
见效

项 目
瘦身选择合身的项目锻炼
效果自然显现!!

15

55



我们试着练了两周。
骨盆保健瘦身实例!

两周
见效

● 体重减了 1.6 千克,臀围减了 3.6 厘米
(岩崎佳子女士)..... 2

● 臀围减了 4.2 厘米,大腿减了 3.2 厘米
(永吉纯子女士)..... 4



● 骨盆保健的忠告 6
● 要正视骨盆倾斜的危险 7
● 骨盆的倾斜因人而异 8
● 骨盆倾斜引发的肥胖和身体不适 9



骨盆倾斜的自我检验 10
● 矫治倾斜可以瘦身 12
● 锻炼腰大肌矫治倾斜 13
● 全身肌肉系统图示 14



活动腰肢,收缩腰围

1



体力不足,小腹
肥胖的人士

腹肌运动 18
交腿扭转运动 19



有体力而身体
僵硬的人士

侧腹转体运动 20
骨盆扭转运动 I
(借助松紧带) 21
骨盆扭转运动 II
(无辅助工具) 22



腰部臃肿的
人士

摆腰运动 23
左右侧腰部伸展运动 24
扭腰运动 25



腰及上身臃肿
的人士

左右转腰运动 26
横向转体运动 27
椅上背部伸展运动 28
抱臂横向转身运动 29

E 腰以下腿部肥
胖的人士

仰卧踢腿运动 30
“大”字形抬腿运动 31
背部反向运动 32



让手臂和胸部更加匀称

2

A 两臂过粗的人士

推壁运动 34

单腿弯曲撑臂运动 35



B 下半身过于臃肿的人士

腿交叉弯腰运动 36

四肢伸展运动 37



C 胸部下垂缺乏弹性的人士

腹部反向伸展运动 38

仰卧扭腰运动 39



优化臀部 and 腿部线条

3

A 臀部肥大, 肌肉松弛的人士

俯身大腿抬升运动 41



B 臀部下垂的人士

反向抬腿运动 42

后踢腿运动 43



C 臀部四方, 腿部臃肿的人士

跪坐后仰运动 44

D 上身臃肿, 成“罐状”体形的人士

上身扭转运动 I 45

弯腰运动 46



减肥, 塑造形体之美

4

A 下半身肥胖的人士

腰部起伏运动 48

仰卧蹬踏运动 49



B 背部赘肉囤积的人士

背肌运动 50

上身扭转运动 II 51



C 腰和背部满是赘肉的人士

侧腹扭转运动 52

反身翻转运动 53

D 全身肥胖的人士

俯卧撑单腿抬举运动 54

跳跃运动 55



强化腰大肌, 瘦身不反弹

根据腰大肌的衰退程度, 对症加强锻炼 56

• 腿沿床边的下垂运动 57

• 椅上的单腿上抬运动 58

• 两膝夹枕运动 59

• 盘腿对脚上身下压运动 60

• 防止骨盆倾斜的辅助工具 61

骨盆护理好, 生活品质高 62



2 You can get best proportion in 2 weeks

2周练就理想身段！ 骨盆保健瘦身法

[日本]村上一男 主编 丁 芹 翻译

矫治身体倾斜，
娇好身材毕现！

2周练就理想身段！

读者的真实体验

- 腰部多活动能改善偏头痛
- 背姿和肌肤也年轻了5岁



收腰 健臂 丰胸
塑造形体之美

强化腰大肌锻炼

骨 盆 保 健

骨盆保健的特点是,可以在两周内矫正体形的扭曲和倾斜,取得理想的瘦身效果。年过三十的岩崎女士,从大腿到腰部都变得越来越臃肿,一心想要恢复腰肢的柔韧性。

体重减了 1.6 千克,臀围减了 3.6 厘米。

腰肢灵活了,偏头痛也改善了!



运 动 前

岩崎佳子女士,32岁,身高164厘米。她的目标是让大腿纤细一些,面庞瘦一点,并改善因运动不足引起腰部的慢性强直,以便能穿着流行的时装。

岩崎女士骨盆倾斜程度检测

经山谷文代医生诊断,岩崎女士“有轻度的骨盆倾斜症状,腰部肌肉的僵硬,使得原本呈S形的脊椎骨变得扁平。腰部活动机能的恶化导致大腿内侧肌肉的负担加重。长期这样下去的话,大腿无疑会越来越粗。”



为了测量身体左右的平衡度,岩崎女士的两脚分别踏在两架体重器上。测试结果,右边28千克,左边31.5千克。左肩下沉,下身左边的负担偏重。

这些动作要每天练习

1 腰部起伏运动

仰面躺下,两膝并起收拢。两手放在身体两侧。然后,呼气慢慢抬起腰。让腰部肌肉充分伸展开来,静止10秒钟后恢复原状。这组动作每天早晚各做7次。



2 向前挺腰运动

两脚并拢直立,两手叉腰。然后挺直上身,左脚向前跨一大步,能够感觉腰部和左边大腿内侧肌肉在这个动作中得到充分伸展,静止5秒钟后恢复原状。左右交替各做30次。和动作1一样早晚进行。

开始

“这套动作看似简单,做起来时并不那么容易完成。”岩崎女士说:“这套动作做了几次后就感觉到腰部和大腿内侧肌肉酸痛。由于平时不注意锻炼,腰部和大腿内侧肌肉都变得僵硬迟钝。完成这套看似简单的动作都有困难。”

1周以后

肌肉酸痛了3天就缓解了,腰板运动起来也活络多了。能够感到体重和体内脂肪有了变化,走起路来步子轻快了许多。期待能有更好的效果。

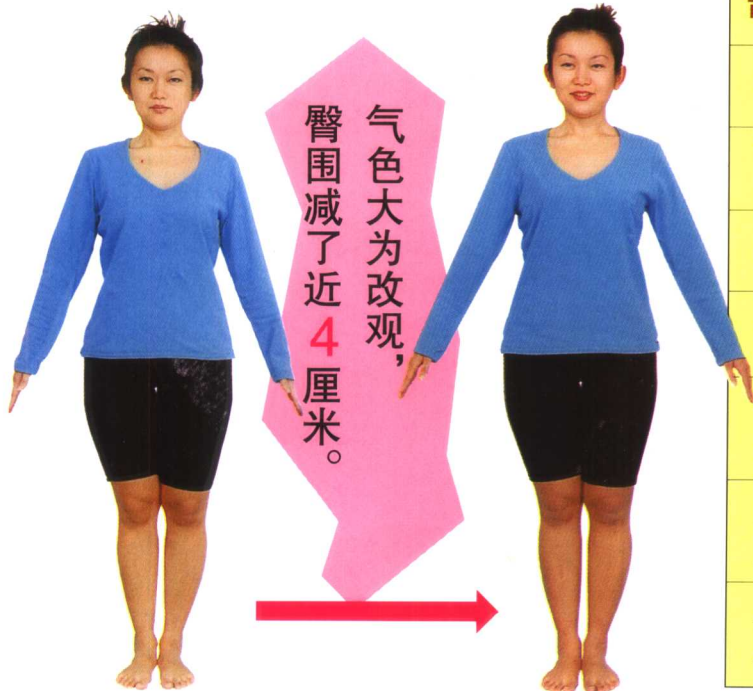
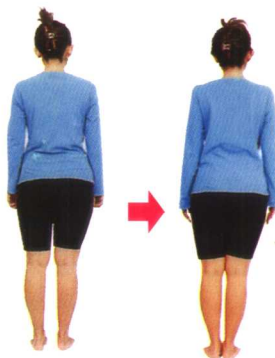
到第13天

从肩部、背部到腰部都感到轻松。睡眠改善了,偏头痛的毛病也减轻了!



瘦身实例！

两周见效



运动后

腰围减了 **3.3** 厘米，变成了苗条匀称的美女！

“向来没有浪费食物的习惯，节食瘦身实在难以做到。那么，矫正骨盆倾斜就能有效果吗？”岩崎女士最初对此半信半疑。“脊背僵硬得像块板，只是左右转动腰部，这么简单的动作就能改变身形吗？”真是不可思议。但结果呢？



两周期间，体重和身体各部位的尺寸都减下来了！

体 重	59.2 千克 → 57.6 千克
体内脂肪比率	26.5% → 25.5%
腰 围	70.0 厘米 → 66.7 厘米
臀 围	99.0 厘米 → 95.4 厘米
大腿(左)	56.5 厘米 → 53.1 厘米
大腿(右)	56.5 厘米 → 53.9 厘米
膝盖(左)	43.9 厘米 → 40.3 厘米
膝盖(右)	43.9 厘米 → 40.2 厘米
小腿(左)	36.9 厘米 → 34.4 厘米
小腿(右)	36.3 厘米 → 34.3 厘米

诊断结论

经过山谷文代医生检查证实：脊椎骨的扁平现象有所改善，腰部肌肉紧缩变得柔软有力。腰部柔软性提高的同时，身体姿态也变得优美。内脏的活动和新陈代谢及激素的水平都趋于正常。这样继续锻炼 1 个月，体内脂肪和全身各部位的尺寸都还能够降下来。

骨 盆 保 健

骨盆保健,可以使因年龄的增加而降低的新陈代谢功能恢复正常,并提高肌肉的柔韧性,令人感觉越活越年轻,另外还能纠正日常的不良动作。对素有跷(二郎)腿习惯的永吉女士来说,关键是要扩大其右边股关节的活动范围。

臀围减了 4.2 厘米,大腿减了 3.2 厘米。

从背影看,她的体形和肌肤似乎年轻了 5 岁!



运 动 前

永吉纯子女士,31岁,身高156厘米。自从27岁离开舞台后身体就急剧发胖。当年了解她的朋友不禁为之感叹:“那时候的永吉……”

永吉女士骨盆倾斜程度检测

经木户范和医生诊断:“永吉女士肌肉僵硬。”她和前面提过的岩崎女士一样,本应呈S形的脊椎骨也变得扁平。特别是腰椎有突出的迹象。由于她习惯于跷腿,骨盆右上方的股关节活动性能变差了,从大腿外侧到臀部都易于聚积脂肪。此外,她还有轻度的X形腿。



两个体重器显示的数值,右边25千克,左边25.5千克。头偏向左边,左肩下沉,骨盆右侧上翘,有较复杂的倾斜症状。

这些动作要每天练习

1 腹侧扭转运动

仰面躺下两膝并起收拢,手放在小腹上。在此状态下,头部慢慢从床上抬起。然后,徐徐地吐气,上身轻轻扭转,左手指尖触摸右膝,静止3秒钟。这组动作,正面、左右各做10次。早晚各练习3~5组。



2 四肢伸展运动

两手两膝支撑床面。右臂水平伸展的同时,左腿向后伸展抬起。感觉到左腰和臀部充分伸展开来后静止5秒钟。更换另一侧肢体重复同样的动作。左右交替各做20次。这组动作早晚练习2~3次。



开始

“现在因为不怎么运动,最初还是挺困难的。”永吉女士说,这显然是背部肌肉僵硬的缘故。“所以,肌肉充分伸展开的感觉真的很好。”永吉女

士微笑着说。

1周以后

永吉女士看上去挺辛苦,但并未感觉肌肉酸痛,1周来腿形有所改善,肌肉也渐渐有了弹性。

到第13天

感觉身上的肌肉恢复得像以前活跃在舞台上时那样柔软。睡眠也变好了。

瘦身实例！

两周见效

运动后

背影和腿形的变化让永吉女士喜出望外！骨盆保健确实有效。

背部线条和腿形都不太好看的永吉女士经过两周的锻炼，发生了很多变化。“手臂和背部的脂肪到哪儿去了？”体形的改善真是连自己都觉得不可思议。不但体态改观了，走路的样子也变得英姿飒爽，好像回到了二十五六岁时候的模样。



两周期间，体重和身体各部位的尺寸都减下来了！

体 重	51.5 千克 → 50.4 千克
体内脂肪比率	28.5% → 27.0%
腰围	67.5 厘米 → 63.8 厘米
臀围	87.5 厘米 → 83.3 厘米
大腿(左)	48.3 厘米 → 45.8 厘米
大腿(右)	48.0 厘米 → 45.8 厘米
膝盖(左)	38.5 厘米 → 35.5 厘米
膝盖(右)	39.0 厘米 → 35.8 厘米
小腿(左)	34.2 厘米 → 33.0 厘米
小腿(右)	34.5 厘米 → 33.3 厘米

跷二郎腿证明与
骨盆倾斜有关！

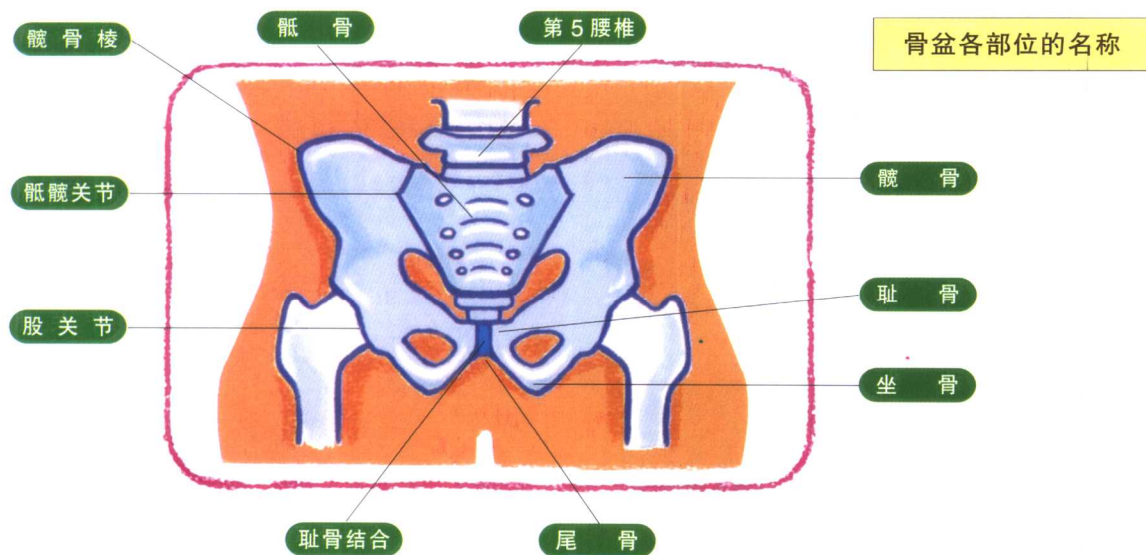


诊断结论

经木户范和医生的检查确定：永吉女士的“腰围和腿部尺寸有了大幅度的缩减，骨盆的倾斜在逐渐得到矫正，腰和股关节的活动灵便多了，肺活量和血液循环也大有改进。”永吉女士的例子证实，脂肪的堆积以及股关节和腰部僵化的原因在于体形的老化。矫正骨盆的倾斜就能够恢复具有弹性而富于魅力的体形。

骨盆保健的忠告

骨盆位于人体骨骼的中心,是上半身和腿部的结合部位。这点决定了它一旦失去平衡,就会招致身体肥胖和内脏的疾患。像艺术品般精巧的骨盆汇集着人体的多数骨骼,“骨盆保健”就是矫正骨盆倾斜,使其恢复正常健康的方法。总之,要获得健康的身体,就需要了解骨盆的结构。



骨盆是全身骨骼的中心, 骨盆倾斜会使关节格外脆弱

“不良的身体姿态会引起脊椎(左右方向)的歪斜弯曲。”这是很多人出自经验就能注意到的,因为脊椎骨是骨骼的中心。但是,不良的姿势与习惯性的动作加上运动的不足而引起肌肉力量的低下,同时精神紧张的压力也会进一步造成肌肉的萎缩,持续下去的话损害的就是从脊椎到骨盆的倾斜。

骨盆是一个形态复杂的骨骼集合体。它受到周围的肌肉和韧带的牵引支持,并不只是倾斜这么简单。但是,在骨盆的惟一关节“骶髂关节”压力弱的情况下,处于接头位置的部分会出现缝隙。而骶髂关节一旦开缝的话,骶骨的平衡就会受到损害。这种状态将导致骨盆整体倾斜。如若任其发展,包含脊椎骨在内的全身都会发生倾斜,肥胖、肩痛、腰痛、内脏疾病等,也都会随之而来。

骨盆倾斜导致肥胖及肌肉、 血液循环和自主神经的紊乱

骨盆有两大作用。首先,它支撑着头部和上半身的重量,使得两腿能够前后左右地运动。在这种情况下“肌肉的衰退”与肥胖的关系体现在,骨盆倾斜会导致全身的倾斜,使各部位的活动受到限制,进而引起肌肉衰退。而肌肉是燃烧(消耗)脂肪的惟一场所,如肌肉的力量(也即脂肪代谢功能)低下的话,脂肪就会囤积起来。

骨盆的另一个作用是保护内脏和生殖器官的正常工作。这里的问题是“血液中的水分、激素的滞流不畅”。骨盆的倾斜使其中的子宫、卵巢和肠胃等器官本来的形态受到扭曲,以致体液流动的机能受到阻碍,甚至部分地失去作用。

此外,不能忽视骨盆与自主神经的关系。骨盆的倾斜会使负责蓄积脂肪的副交感神经(自主神经的一种)持续地工作,从而抵消瘦身美化体形的努力。

要正视骨盆倾斜的危险

以下不良的生活习惯是引起骨盆倾斜的原因：

(1) 坐姿

骨盆倾斜是因为，在骨盆形成的幼儿成长时期，大人未能纠正孩子的不良姿势，特别是坐姿方面的问题。比如坐着时，上身的松垮、坐姿不正、跷二郎腿、喜欢歪在床上以及侧身横坐等不正确的坐法，这些都会造成肌肉的衰退，继而引起骨盆倾斜。因而务必引起注意。

(2) 不合脚的鞋

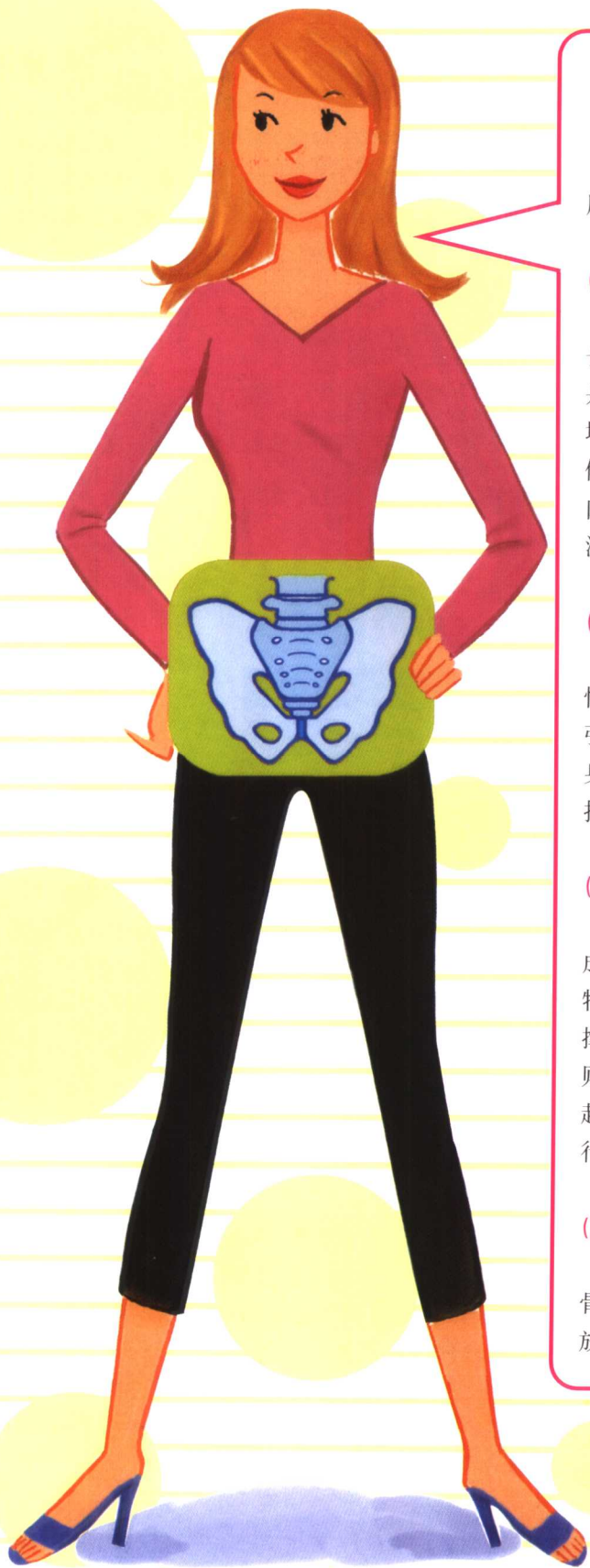
穿鞋只注重鞋的款式而不在乎其舒适性，走路时会增加脚趾和股关节的负担，结果引起骨盆的倾斜。另外，总是穿同样的鞋会使身体产生习惯性的变化，也会增加骨盆的负担。因此有必要提醒注意。

(3) 运动不足，肌肉老化

肌肉是由骨骼支撑着的，因运动不足造成肌肉力量的低下自然会引起身体的倾斜。特别是腹部肌肉、背部肌肉等这些由骨盆支撑的重要肌肉群更应该注重它们的运动。否则一旦肌肉老化，势必会引起骨盆倾斜，恢复起来就很困难。按照本书介绍的动作早晚进行锻炼，对防止肌肉老化大有帮助。

(4) 过度紧张

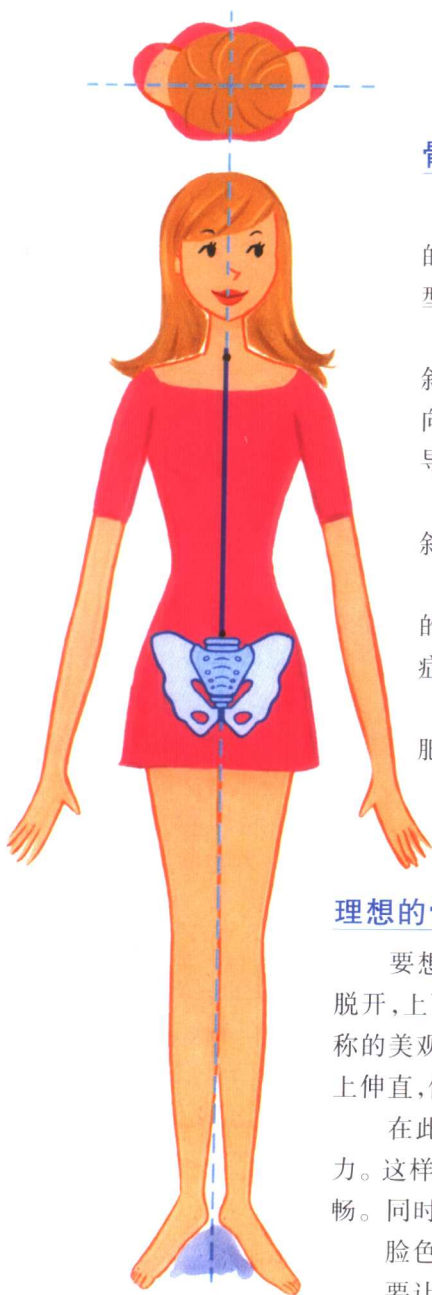
精神极度的紧张势必引起肌肉的僵直和骨盆的倾斜。因此，每天做一次针对性的精神放松是积极的预防方法。



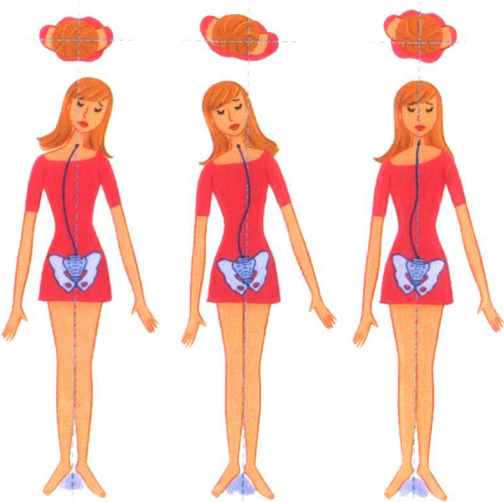
●●● 骨盆的倾斜因人而异 ●●●

骨盆毫无问题的人几乎没有。但是,骨盆倾斜同每个人独特的生活习惯、职业、年龄、性别、先天体形、体质等大有关系,所以倾斜的种类也千差万别。这其中,骨盆倾斜对颈椎、颈部、肩部、脸部、膝部、脚踝等部分也带来不同程度的复杂影响。所以要了解自身的骨盆倾斜属于什么类型,才能对症找到改善的方法。

理想的形态



倾斜的形态



骨盆倾斜的 3 种图例

右边 3 幅图所显示的是骨盆倾斜的 3 种典型例子:

右图,骨盆向左倾斜,身体偏向顺时针方向。腹肌力量弱的话则导致上身向前倾。

中图,骨盆向右倾斜,肩部也同样程度地向右倾斜。

左图,骨盆向右倾斜,肩部也向右下沉,但是头部却偏向相反的方向。其原因是脊椎大幅度扭曲造成的,是倾斜实例中较严重的症状。

不管以上哪种情况都能引起肩痛、腰痛、头痛和痛经乃至形体肥胖。

理想的骨盆形状、位置及全身的姿势

要想使体形具有自然而又美丽的理想状态,首先,骶髂关节不能松弛脱开,上下、前后不能倾斜,要在一个水平面上。这样骨盆呈现一种左右对称的美观的心脏形状状态。处于其上的脊椎骨也就不至于弯曲偏移,而是向上伸直,使头颅能够保持在正常的位置上。

在此情况下,胸脯随之受到向上的牵引而变得挺拔,臀形也会富于魅力。这样,骨盆内的生殖器官自然就处于健康的状态,有利于经期的调和顺畅。同时,肠道蠕动越来越活跃,便秘常常不知不觉就消除了。

脸色表情也会因此日见生动,整个人远远望去会变得亭亭玉立。

要让自己变得漂亮悦目,那么从现在起就开始进行骨盆保健的锻炼吧!

●●● 骨盆倾斜引发的肥胖和身体不适 ●●●

骨盆倾斜造成的“肥胖恶性循环”有5个阶段：①肌肉的衰退造成脂肪消耗的障碍；②身体局部的脂肪堆积使体形走样；③内脏受到脂肪挤压而扭曲，不能正常工作；④身体的基础代谢功能低下；⑤自主神经紊乱引起的肩酸腰痛等症状，造成情绪的低落。要切断恶性循环，必须尽早活动骨盆，以带动肌肉恢复健康状态！

肩痛与腰痛

闭合不全的骨盆会牵拉腰部周围的肌肉向左右扩张，使得腰部神经受到压迫而引起腰痛。另外，从腰部通过后背一直到肩部的肌肉如发生僵化，势必影响血液的流通，引起肩膀疼痛。



体 寒

由于骨盆的倾斜，血管受到压迫，阻碍了温暖的血液正常地循环流通。加之，原本在正常工作状态下产生并放出热量的肌肉发生衰退，身体发冷畏寒的情况就会更加恶化。



W.C.

便 秘

肠子是骨盆中的主要内脏。如果骨盆倾斜闭合不全，肠子蠕动的机能就会相应减弱。中老年人的慢性便秘大半与此有关。



痛经、经期不适

卵巢和子宫也是骨盆中的重要器官。骨盆倾斜会使本来正常的器官变形移位，以致影响血液循环和生理功能。练习骨盆保健的动作会收到良好效果。



骨盆倾斜可以引起的病症

头痛、精神萎靡、失眠症、神经衰弱、耳鼻部毛病、鼻炎、耳鸣、面部神经痛、牙痛、咳嗽、咽炎、颈部疼痛、睡眠不佳、小臂疼痛、膝关节痛、五十肩（中老年肩周炎）、指尖无力、哮喘、血压异常、支气管炎、心脏疾病、乳腺炎、乳房痛、胸痛、肺炎、胆道不畅、腹泻、胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、贫血、肝功能低下、带状疱疹、胰腺炎、乏力感、食欲不振、呕吐、肾功能低下、疲劳、浮肿、小便异常、小腹痛、胃下垂、皮肤病、夜间尿频、膀胱炎、骶髂关节痛、脊椎弯曲、下肢萎缩、自主神经紊乱、坐骨神经痛、痔疮等。

骨盆松弛会引起肥胖，闭合就能瘦身！

如前所述，骨盆倾斜的第一步存在于骶髂关节。这个部分的倾斜和错开会造造成骶骨错位，进而导致整个骨盆的倾斜。倾斜究竟是个什么状态呢？

首先是骨盆发生前后或左右的倾斜。其次是骨盆左右与上下有所错开。总之，发胖的最大因素是身体的倾斜，即骨盆渐渐向左右两边张开。这就导致了臀部的肥大下垂，小腹突出，腰部周围堆满触手可及的脂肪！还有大腿的后面和内侧长满赘肉，进而造成膝盖和脚踝关节产生慢性的炎症……

骨盆通过运动牵引肌肉而逐渐闭合，就能达到减肥的目的。

骨盆倾斜的

骨盆倾斜并非是一天之内突然形成的,而是每天一点一点积累而成的。年轻人都倾向于认为自己“没有骨盆倾斜的症状”,而实际上存在倾斜毛病的人不在少数。下面介绍鉴别骨盆倾斜的8种方法,以便各人根据检验的具体情况进行骨盆保健的锻炼。

镜子前的对照

站在一个可以照见自己上身的镜子前,按通常的姿势站好。这个方法可以在家里定期自我检验,在公司洗手间的镜子面前也可以对照观察。



耳朵的位置

如上面所说的那样站立,指尖放在耳垂下面,如左右高低相差1厘米就要引起注意。双耳高低相差近2厘米的人,肯定100%存在骨盆倾斜的问题。



肩膀的高低

面向镜子站立,两手慢慢向上移动让指尖搭在肩头。两手指尖如在肩头的水平位置上就没有倾斜的问题。而高低相差1厘米以上的人,骨盆倾斜的程度为80%。



使用体重计检验

用两个型号相同的体重计,左右对称放好,等指针停下来,校准两边的数值。

两个体重计分别放在左右脚下

自然地站在两个体重计上,等指针停下时察看所显示的数字(最好让别人看)。左右相差5千克以上的话,说明由于骨盆倾斜腿的长度出现异常。相差在10千克以上的话,骨盆倾斜程度就相当严重了!需要到脊椎矫治医院接受专门治疗。

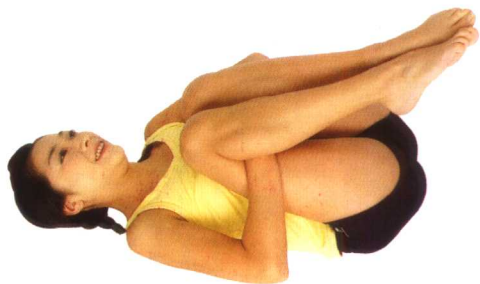


脸部是否歪曲

两手手指分别放在脸部下方颌骨突出的部位。左右手弯曲的中指处在水平位置上就没有什么问题,如果上下存在高度差的话,就证明骨盆倾斜已经对脸部产生了影响。

通过简单的动作检验

这是检验骨盆倾斜的好办法。简单易行,可在每天(早晚)轻松地自行检验,清楚地了解自己骨盆当天的状况。另外,做这些动作的时候要慢慢呼吸,反复练习 5~6 次,还能起到活动全身肌肉的作用。



抱膝动作

仰面躺下,两腿分开。然后弯曲两膝和两肘,双手抱住膝部的内侧,让双膝慢慢靠近胸部。两膝抵不到胸部并感觉疼痛的话,说明骨盆倾斜影响到了排尿的通畅。



两腿分开

仰面躺下,全身摆成十字形,然后向左右分开双腿。

股关节打开的角度不到 40 度且膝盖弯曲、腰和背部悬空的人,说明骨盆倾斜使子宫和卵巢的机能下降。



盘腿,上身前倾

臀部着床,盘腿,让两脚底相对靠近,双手握住脚尖,整个上身从腰部到背部向脚尖弯曲。

不能顺利完成这个动作而且感觉疼痛的人,表明其骨盆多半有倾斜的情况,并影响到了情绪的稳定。

闭目,单腿抬起

定心站立,背部肌肉伸直,挺胸。而后,闭上眼睛,两臂举过头顶,单腿尽量高高抬起。

这时身体可能会大幅度摇晃,连 10 秒钟也站立不住的人,必有骨盆倾斜的问题。这是由于上身从后背到腰部的肌肉僵直而引起的。换另一条腿用同样的方法进行测试。



●● 矫治倾斜可以瘦身 ●●



矫正骨盆倾斜的4个益处

1 消除浮肿

浮肿是水分代谢不良的症状。若不加治疗,因血液循环不畅而发冷的状况会更加恶化,脂肪也更容易驻留在身体各处。矫正骨盆倾斜能够迫使滞留体内的水分排出去,而使脸部、小腿部和脚踝部的浮肿消失。

3 调整自主神经的平衡

肩部和头部疼痛的原因在于自主神经的紊乱。持之以恒地进行锻炼,不仅矫正了(骨盆)倾斜,也活跃了自身的精神状态。白天调整了交感神经功能,促进了脂肪的消耗,夜晚的睡眠也能大大改善。

2 恢复肌肉的机能

由于骨盆的倾斜,僵化的肌肉使脂肪的代谢处于“霜冻状态”。适度地活络筋骨,可使能量代谢重又活跃起来,有助于骨盆恢复正常状态,并提高肌肉(人体的引擎)燃烧脂肪的效率。

4 促进内脏机能的正常

骨盆恢复到正常状态,子宫、卵巢、肠子、膀胱等内脏器官就能更好地工作,调节体内激素的平衡。基础代谢的机能增强了,就不难实现身体减肥的愿望!

矫治倾斜从活络肌肉开始

对日久天长形成的骨盆倾斜来说,强行矫正骨骼是不行的,需要通过锻炼使骨盆周围外侧大的肌肉群(背肌、腹肌、臀部肌肉)和内侧小的肌肉群(腰大肌等),乃至大腿肌肉、肌腱等都活动柔韧起来,才能达到矫正的目的。

肌肉的柔韧性提高了,可以加强其对骨盆的支撑力度。同时也能提高脂肪消耗的效率。

本书推荐的动作,能够让肌肉在得到锻炼的同时矫正骨盆,以尽早收到良好效果。



促使瘦身和美容的激素分泌!

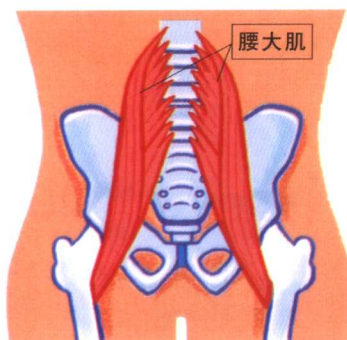
对追求美丽苗条的女性来说激素的作用是必不可少的。

首先,瘦身激素是一种促进身体消瘦的生物碱。脂肪细胞会对它作出反应,它的分泌受到大脑的支配。身体脂肪增加的时候,会促使大脑向交感神经发出指令,消耗更多的能量,促进脂肪的燃烧。

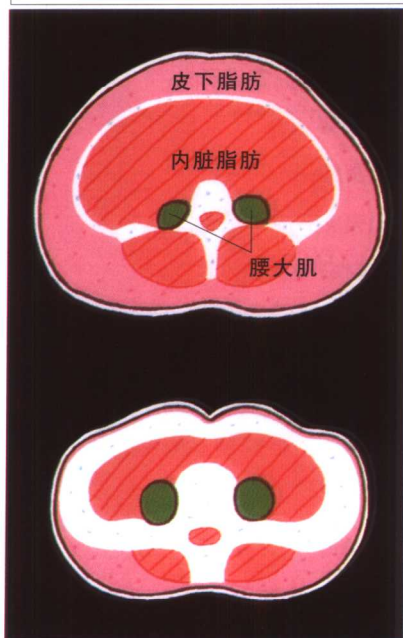
另一方面,雌性激素对美白肌肤、增添女性美起着重要作用,并与生理(月经)周期的正常、防止老化都大有关系。如果骨盆结构正常,其中的卵巢等生殖器官保持完善的形态,就有助于瘦身激素和雌性激素的分泌。

●● 锻炼腰大肌矫治倾斜 ●●

锻炼腹肌和背肌对保持体形是不可欠缺的。但事实上,最关键的莫过于锻炼处于体内深处的小肌肉群。其中的腰大肌是在骨盆中心起着支撑作用的“带状肌肉”,对小腹、腰部和大腿具有极大的牵引功能。



腰部横切面 衰退的腰大肌
(上)和正常的腰大肌肉(下)



腰大肌是什么?

腰大肌是从体表看不到的一组隐藏于体内的肌肉。它连结和支持着脊椎骨、大腿骨和骨盆,并担当着调整它们的位置及形态的极为重要的工作。近年来,愈益受到运动医学的重视。

如果脊椎骨向前突出,就会破坏它原本呈S形的优美曲线,使得股关节弯曲上抬的机能减退以致丧失。

加强腰大肌的锻炼,可以使骨盆周围的大肌肉群(背肌、腹肌、骶骨肌和臀大肌),乃至骨骼(脊椎骨、骨盆、股关节)都活动起来,美化个人的姿态,保持良好的体形。

右边是25~30岁女性腰部的CT显示图像。同样尺寸的腰围,腰大肌(绿色部分)正常的话,内脏脂肪(斜线部分)和皮下脂肪(粉色部分)就会随之缩减。

你的腰大肌健康吗?

腰大肌作为隐藏于体内的肌肉,平时不容易被人意识到。但是,腰大肌在不知不觉中衰退下去是很严重的问题。右边的7项中,符合其中3项以上的人应当引起注意,不妨试一试骨盆保健动作来治疗受损的腰大肌。

- ☐ 习惯于坐在椅子边缘
- ☐ 臀部太平坦
- ☐ 总感觉身体发冷
- ☐ 步行迟缓
- ☐ 很容易被绊倒
- ☐ 肩膀酸痛
- ☐ 有弓背现象

锻炼方法异常简单!

腰大肌和其他的肌肉一样,不活动就会僵硬凝滞。但是与肩部、腿部、腰部肌肉不同的是,通常难以感觉它的衰退。三天打鱼两天晒网的运动,它的机能必然越来越弱。所以要通过锻炼让它活动起来。这里介绍一种两阶段完成的有效方法。这种方法异常简单,可以在椅子上或床上完成。

★腰大肌的活动方法

如图所示,身体躺在床上,单腿沿着床的侧面下垂。详细做法请参照第57页。

★腰大肌的锻炼方法

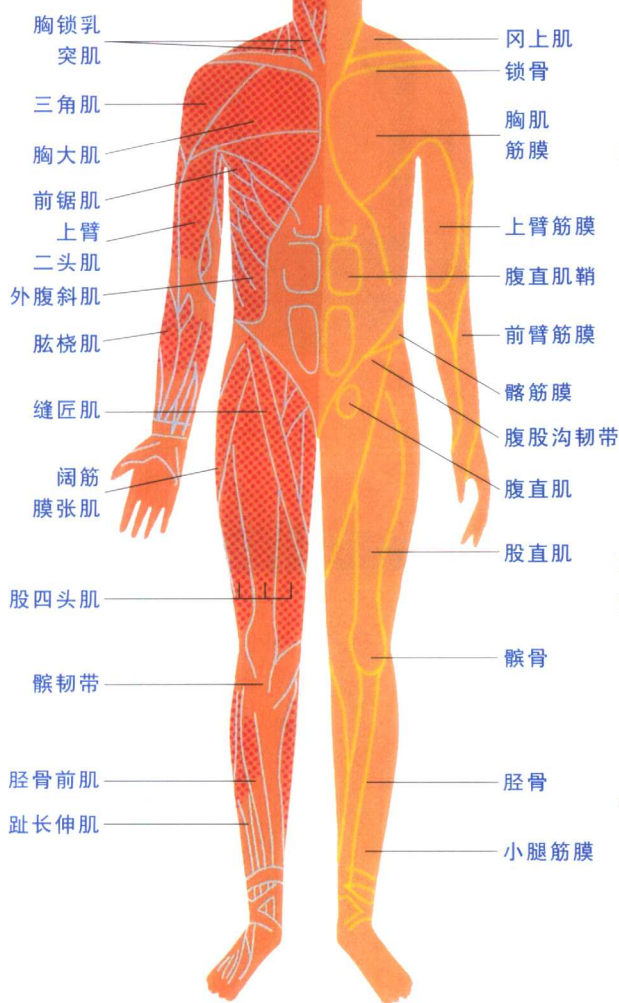
两腿稍微分开,坐在椅子上。两手重叠放在一侧膝盖上,单腿向上抬起10厘米的高度,放在膝盖上的双手同时向下压,保持这样的姿势20秒。然后,换另一侧膝盖交替进行3~5次。可参见第58页。



全身肌肉系统图示

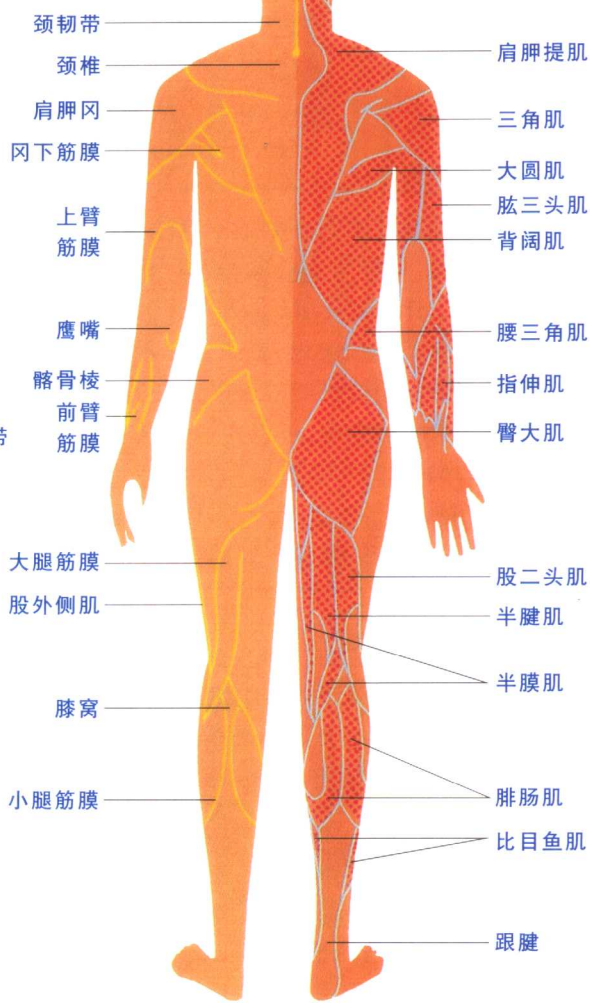
肌肉系统图示(正面)

左半身为体表皮肤状态
右半身为皮下肌肉状态



肌肉系统图示(背面)

左半身为体表皮肤状态
右半身为皮下肌肉状态



矫治骨盆倾斜——增强肌肉柔韧性的关键

人体大致由肌肉、骨骼、神经、内脏器官等系统组成。现代西方医学分别对此进行了逐个的研究。我们出于同样的考虑,对本来具有相互关系的身体机能作些分析。

其中,肌肉系统和骨骼系统的关系极为密切。骨盆作为骨骼的中心与肌肉有着直接和间接的关系,乃至和神经与内脏都有广泛的联系。总之,内脏与神经不协调的根源可以说在于肌肉。

脊椎按摩法是将这些系统之间的关系加以综合,使之体系化。身体的不适未必是内脏与神经直接受到了损害,而可能是与这些器官相连的肌肉骨骼之间有问题。这就要找出根本原因对症下药。以脊椎按摩理论为基础的骨盆保健法,其最核心的内容是有意识地练习各种动作来活动肌肉。因此,了解主要肌肉的名称、位置、形状和它们之间的关联,将有助于提高运动效果。

两周见效 骨盆保健是瘦身的保证

实 践 篇



37 种分门别类的保健动作大揭密!

全身或局部肥胖的体形都令人烦恼,内脏和神经系统的失调可能是其重要原因,而与它们有关的肌肉的僵化也是身体发福的部分因素。

实践篇分别针对全身或局部肥胖的体形,一一介绍适合的训练动作。

希望调整体质并且减肥瘦身的人士,可对照第 16 页中列举的 4 种“肥胖体形”,根据自身的情况选择本书介绍的动作类型进行锻炼。

一些希望局部收到减肥效果的人士,请参照第 17 页、33 页、40 页、47 页的运动项目进行练习。这些动作组合简单易行,两周之内基本见效。