

超過200萬人見證神奇的骨盆體操！  
減重**13kg**！腰瘦**15cm**！成功大瘦身！



**1分鐘**骨盆瘦身術 & **早上2分鐘**骨盆體操

**全彩圖解版**

內附30分鐘「骨盆瘦身操DVD」

赤坂整體院院長

**大庭史榔**

Oba Shiro



不必用骨盆枕，不用跳瘦身操  
不用飲食控制，更不須花半毛錢！

**一生受用的終極瘦身身體定律！**

腹部、臀部、大腿更加緊實的骨盆瘦身操！  
瘦身奇蹟將在您身上真實發生！

**Kyoko速減**

**-3.2公斤！**

模特兒親身體驗大成功！

內附DVD  
精采示範解

港台書

此書附盤在資源建設室



1分鐘骨盆瘦身術 & 早上2分鐘骨盆體操

全彩圖解版

內附30分鐘「骨盆瘦身操DVD」

赤坂整體院院長

大庭史榔

Oba Shiro

# 1分鐘骨盆瘦身術&「早上2分鐘」骨盆體操 全彩圖解版

作 者 大庭 史郎  
翻 譯 莊雅合  
責任編輯 高雅捷  
內文排版 樂奇國際有限公司・林欣蓓  
企劃選書人 賈俊國

總 編 輯 賈俊國  
副總編輯 蘇士尹  
資深主編 劉雅玲  
行銷企畫 張莉榮・廖可筠

發行人 何飛鵬  
出版 布克文化出版事業部  
台北市中山區民生東路二段141號8樓  
電話：02-2500-7008 傳真：02-2502-7676  
E-mail：sbooker.service@cite.com.tw

發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司  
台北市中山區民生東路二段141號2樓  
書虫客服服務專線：02-25007718；25007719  
24小時傳真專線：02-25001990；25001991  
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司  
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所 城邦(香港)出版集團有限公司  
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓  
電話：+86-2508-6231 傳真：+86-2578-9337  
Email：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所 城邦(馬新)出版集團 Cité (M) Sdn. Bhd.  
41, Jalan Radin Anum, Bardar Baru Sri Petaling,  
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.  
電話：+603-9057-8822 傳真：+603-9057-6622  
E-mail：cite@cite.com.my

印刷 韋懋實業有限公司  
出版 2014年(民103)05月  
售價 280元

◎本著作之全球中文版(繁體字版)為布克文化版權所有・翻印必究  
ASA2FUN & 1PUN KOTSUBAN DIET：SUPER DVD ATTACHED by Shiro Oba  
©2014 Shiro Oba. All rights reserved.

Original Japanese edition published in 2009 by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.  
Complex Chinese Character translation rights arranged with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.  
through Owls Agency Inc., Tokyo.

● 這本全彩圖解版將讓您見證奇蹟發生 2

● 模特兒 KYOKO 親身見證 4

● 效果看得見！一生受用的瘦身法 8

● 集結2本書菁華，如同百寶箱般的全彩圖解版誕生了 12

● 來自體驗者喜悅的回應，如潮水般湧來！ 16

## Part 1

塑造一個永遠不發胖、健康美麗的身體

### 1 分鐘骨盆瘦身術

22

讓骨盆緊縮效果更好的體操

31 ● 造成膝蓋疼痛時

32 ● 造成失眠時

34

## Part 2

舒服！愉快！邊吃邊瘦！發生在身體與心靈裡的開心奇蹟！

### 「早上2分鐘」骨盆體操

36

伸展腋下的C字體操

42 ● 有助骨盆緊縮的阿基里斯腱伸展

43

## Part 3

超簡單、效果超好的祕技，初次大公開！

### 打造充滿魅力的「纖瘦」3法寶

44

## Part 4

趕走壞東西，女人味下一秒立即提昇！

### 讓您變美100倍的法寶

50

24小時就變瘦的神奇法寶

52 ● 睡覺的時候也能燃燒脂肪的法寶

53

● 消除空腹不安的法寶

54 ● 讓腦內疲勞與壓力瞬間消失的法寶

56

自己做，在家做，更舒適！

## Part 5

### 想要什麼身材 自己訂做 價值100萬日圓的絕招

58

逆轉10歲抗老化！消除皺紋的穴道

60 ● 髮絲飄逸！生髮按摩法

61 ● 完全治癒花粉

症！ 62 ● 變胖的走法 ● 變瘦的走法

64 ● 美麗提昇200%的坐姿

65 ● 矯正駝

背、肩部歪斜的1分鐘體操

66 ● 讓胃的狀況變好的腳踝上扳

67 ● 矯正重心後傾，

燃起衝動的敲敲腳後跟

68 ● 喉嚨痛就靠這招！腳底穴道

69 ● 消除肩膀痠痛3連發

70 ● 消除疲勞，肌膚更光滑！熟睡體操

72 ● 壓抑猛烈食欲的魔法腳踝膠帶！

73

您身體的歪斜屬於哪一種？歪斜的身體絕對不會瘦！

## Part 6

### 晚上30秒矯正歪斜絕招

74

● 結語

變瘦、變美之後，連夢都成真了！

82

——發生在您的心靈與身體上的美麗新革命





1分鐘骨盆瘦身術 & 早上2分鐘骨盆體操

全彩圖解版

內附30分鐘「骨盆瘦身操DVD」

赤坂整體院院長

大庭史榔

Oba Shiro

## 這本全彩圖解版 將讓您見證奇蹟發生

- 1 幫助女性1個月輕鬆瘦下4公斤，男性甚至可以減重8公斤。
- 2 正常飲食之下，下腹、大腿、臀部卻更緊實，胸部也更豐滿。
- 3 食欲回復正常，形塑不復胖的體質！
- 4 免疫力提昇、新陳代謝功能提高、排便順暢、不怕冷、肌膚好光滑！
- 5 頭腦變好、心情開朗、人也變得更加積極。

只要動作正確，根據「人的身體法則」，骨盆就會緊縮，進而確實達到美麗瘦身效果。不須激烈運動，不須飲食限制，更不用半毛錢。雖然效果因人而異，不過藉此體操。矯正全身骨骼平衡之後，曾有患者的疝氣狀況也獲得改善，更有人連不孕症、憂鬱症都治好了。

《「早上2分鐘」骨盆體操》和《1分鐘骨盆瘦身術》獲得「效果超好！」的一致好評。這2本暢銷書的所有瘦身體操，將在這回的全彩圖解版中大公開！



不管您是十幾歲、五十幾歲、男人或女人，  
全部都適用！



After

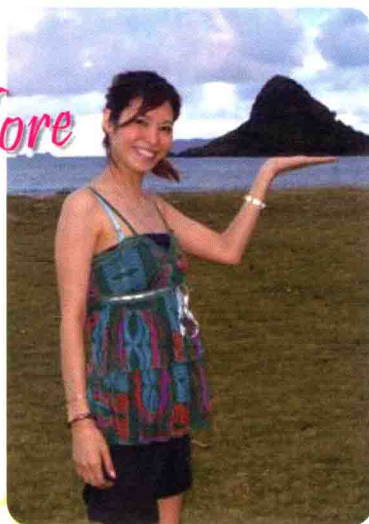
Before

體重

-3.2kg

腰圍

-2.7cm!



只是偶爾做做「早上2分鐘」  
骨盆體操和1分鐘骨盆瘦身術

**僅僅1個月!**



就算穿上蓬蓬的毛背心，看起來依然  
苗條，靴子也能輕鬆穿脫☆  
能使用的時尚單品越來越多了!!

# 模特兒Kyoko親身見證☆

平常就十分注重體重管理的我，  
最近只是偶爾做做《「早上2分鐘」骨盆體操》和  
《1分鐘骨盆瘦身術》，竟然得到意外效果。  
既輕鬆又簡單！  
讓我開始愛上能秀出雙腿的服裝☆  
現在不僅工作變多，連運勢也變好了。  
沒有任何事情比每天都能過得快樂來得讓人開心。  
大家一定要試試！  
絕對可以體驗到  
令人驚豔的效果哦☆

Kyoko



**O型腿  
也只要1分鐘！**

體驗「1分鐘骨盆瘦身術」後，立刻改善！

● 這本全彩圖解版將讓您見證奇蹟發生 2

● 模特兒 KYOKO 親身見證 4

● 效果看得見！一生受用的瘦身法 8

集結 2 本書菁華，如同百寶箱般的全彩圖解版誕生了 12

● 來自體驗者喜悅的回應，如潮水般湧來！ 16

塑造一個永遠不發胖、健康美麗的身體

## Part 1 1分鐘骨盆瘦身術 22

讓骨盆緊縮效果更好的體操 31 ● 造成膝蓋疼痛時 32 ● 造成失眠時 34

舒服！愉快！邊吃邊瘦！發生在身體與心靈裡的開心奇蹟！

## Part 2 「早上2分鐘」骨盆體操 36

伸展腋下的 C 字體操 42 ● 有助骨盆緊縮的阿基里斯腱伸展 43

超簡單、效果超好的祕技，初次大公開！

## Part 3 打造充滿魅力的「纖瘦」3法寶 44

## Part 4

趕走壞東西，女人味下一秒立即提昇！

### 讓您變美100倍的法寶

50

24小時就變瘦的神奇法寶

52 ●睡覺的時候也能燃燒脂肪的法寶

53

●消除空腹不安的法寶

54 ●讓腦內疲勞與壓力瞬間消失的法寶

56

自己做，在家做，更舒適！

## Part 5

### 想要什麼身材 自己訂做 價值100萬日圓的絕招

58

逆轉10歲抗老化！消除皺紋的穴道

60 ●髮絲飄逸！生髮按摩法

61 ●完全治癒花粉

症！ 62 ●變胖的走法 ●變瘦的走法

64 ●美麗提昇200%的坐姿

65 ●矯正駝

背、肩部歪斜的1分鐘體操

66 ●讓胃的狀況變好的腳踝上扳

67 ●矯正重心後傾，

燃起衝勁的敲敲腳後跟

68 ●喉嚨痛就靠這招！腳底穴道

69 ●消除肩膀痠痛3連發

70 ●消除疲勞，肌膚更光滑！熟睡體操

72 ●壓抑猛烈食欲的魔法腳踝膠帶！

73

您身體的歪斜屬於哪一種？歪斜的身體絕對不會瘦！

## Part 6

### 晚上30秒矯正歪斜絕招


74

●結語

變瘦、變美之後，連夢都成真了！

82

——發生在您的心靈與身體上的美麗新革命



大庭史椰院長  
特別講座

## 效果看得見！ 一生受用的瘦身法

「才一個禮拜，臀部、肚子都變緊實了！大庭醫生的理論真有意思！」  
「好棒的想法！竟然這麼有效！」

骨盆一緊縮，整個人的體形就像換了個人似的，健康狀況也變好，甚至連個性都變得積極。這樣的轉變讓許多人都驚訝不已。

不過，這不單單只是理論或是筆者個人的想法而已。

這是人的**身體定律與真理**。

現代醫學理論並不認為骨盆會動，可是，在整骨醫療中，骨盆會開闔移動則是常識。

緊縮骨盆，矯正身體歪斜之後，新陳代謝功能提高，食欲獲得控制，進而形塑出易瘦體質。另外，還可以保護身體遠離百病——這是緊縮骨盆後，必然出現的結果。



只要正確調整骨盆，好好緊縮就可確實瘦身。

筆者所研發設計的「早上2分鐘」骨盆體操和1分鐘骨盆瘦身術的特色是：越肥胖的人，效果越早顯現。1週減重2~3公斤的人處處可見。就算是標準體重的女性，也可在1內週減重1公斤。好吃懶惰如我，也藉著這兩個瘦身法，以1週減7公斤的驚人速度，輕輕鬆鬆減重20公斤。

 **不須激烈運動，也不須花錢！邊吃還能邊瘦！**

那麼，為什麼骨盆緊縮就會瘦呢？

首先，內臟會回到它原本該待的正確位置。一旦異常擴張的胃或腸緊縮了，身體便不會再囤積贅肉或多餘水分，容易感到飽足感。由於姿勢變正確，血液循環變好了，身體的代謝功能跟著提昇，也更容易燃燒脂肪。不過，最重要的一點請見下一頁。

骨盆（註：日文稱「骨盤」）正如其名，是所有骨頭的基盤。經由脊椎骨連結全身關節，既可以讓頭骨緊縮，也可以讓頭骨鬆弛。

任何人只要頭骨緊縮了，**腦部運作就會變敏捷**。頭腦清晰了，暴走的食欲便回復正常。而且，心情會變得開朗，不再容易陷入憂鬱。所以，也不再因壓力大而過度飲食了。

瘦身成功後，人生隨著好轉，即使吃得很滿足，也不會有復胖的問題，才是最大的理由。

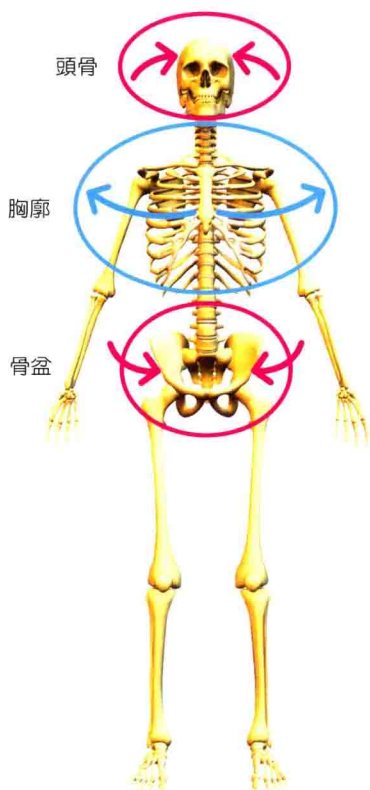
到目前為止，筆者看過許多患者、肥胖的人、靠運動或飲食控制卻怎麼也瘦不下來的人，幾乎無一例外，全都有骨盆和頭骨鬆弛的問題。一吃東西，骨盆就會因鬆弛而外擴。

## 頭骨緊縮後 會是什麼感受？



綁上頭巾時那種精神一振的感受——那正是頭骨緊縮的狀態。古人也明白這個效果。需要提振士氣時，就會綁上頭巾，提振士氣。

## 骨盆經由脊椎骨 與全身骨頭連動！



骨盆與頭骨  
正向連動  
骨盆與胸廓  
反向連動

一吃飽就想睡覺，也是骨盆外擴作祟。而且，一旦處於外擴狀態，食欲便會愈發旺盛，於是越吃越多，外擴的情況隨之愈發嚴重……陷入惡性循環中。不過，只要讓骨盆緊縮，不僅不須再忍受重複曾經經歷的各式嚴酷瘦身法，還可以發掘出屬於您原有的美麗，擁有不須醫生協助的健康身心。

★ 集結2本書菁華  
如同百寶箱般的全彩圖解版誕生了

可以想像骨盆應該如何緊縮的話，就能正確做好體操，進而獲得確實成效。觀看DVD中所示範的體操動作，應該就可清楚明白。以下簡單稍作說明。

緊縮骨盆，指的是髌骨前上棘和髌骨後上棘兩者之間的距離，壓縮在最狹窄的狀態。

很容易讓人以為骨盆會像蝴蝶拍打翅膀般開開闔闔，事實並非如此。應該是整個骨盆都往內側靠，臀圍就會縮小。

骨盆寬度變窄之後，臀部上提、雙腿拉長，人看起來更加修長。因為一直外張的大腿骨牢牢的向前轉向，所以一直朝臀部外側凸出的大腿，線條一下子就變美了。

此外，只要「伸展」、「深呼吸」，就能緊縮骨盆。根據「人的身體定律」，長年尋求瘦身方法，筆者終於研發出「早上2分鐘」骨盆體操與「1分鐘骨盆瘦身術」。

兩者皆已出版成書，「不知不覺就變瘦了！」出乎意料的佳評如潮，至今已經超過100萬人曾經看過。

一方面，聽到許多讀者高聲歡呼：「真有效！」另一方面也對光看插圖，無法體