

屁股



起来

甩掉扁平

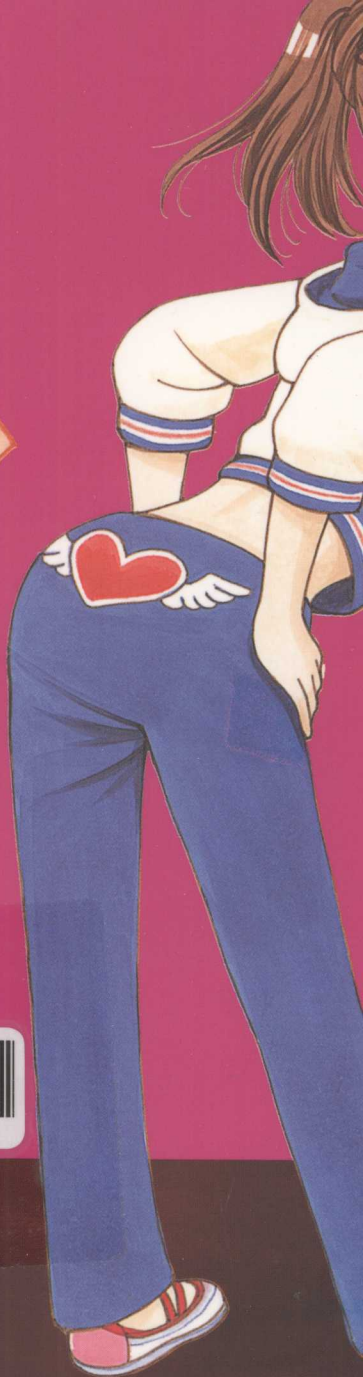
找回完美翘臀!

刘隽玮 刘晓静 译
[日] 寺门琢己 著



Google、百度有50万个网页
竞相介绍“神奇的骨盆操”

浙江科学技术出版社



屁股小起来

[日] 寺门琢己 著
刘隽玮 刘晓静 译



YZLI 0890089014

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

屁股小起来 / (日) 寺门琢己著; 刘隽玮, 刘晓静译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5341-3849-2

I. ①屁… II. ①寺… ②刘… ③刘… III. ①臀—减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第122885号
著作权合同登记号 图字: 11-2010-36号

原书名: 寺門琢己の簡単!即効!! 元祖・骨盤ダイエット & 寺門琢己のスッキリ 元祖・骨盤ダイエット
TERAKADO TAKUMI NO KANTAN! SOKKOU !! GANSO KOTSUBAN DIET & TERAKADO TAKUMI NO SUKKIRI GANSO KOTSUBAN DIET
© 2008,2009 by Takumi Terakado
Original Japanese edition published in 2008,2009 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

屁股小起来

作 者 (日) 寺门琢己
译 者 刘隽玮 刘晓静
责任编辑 宋 东 王巧玲 封面设计 烟 雨
出版发行 浙江科学技术出版社 地 址 杭州市体育场路347号
电子信箱 E-mail:sd@zkpress.com 邮 编 310006
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/32 印 张 7.5
字 数 20千 版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次 印 数 8000
定 价 29.80元
书 号 ISBN 978-7-5341-3849-2



寺门琢己的美臀快速瘦身法 元祖 轻松简单！立即见效！！ 满意度 200%

前言

骨盆与体形有着极其密切的联系。

“屁股显得扁平又肥大！”

“总是觉得牛仔裤太紧！”

“有时候会感觉脸有些水肿！”

“化妆时很难上妆！”

“总是浑身没劲儿，想睡觉！”

这些症状都是因为骨盆开合不畅、股骨关节没有充分活动引起的。

你是否正在为自己的身体而烦恼呢？

上半身并不肥胖，但下半身却异常臃肿。

屁股、腰部、大腿和肚子上的赘肉看起来真是碍眼。

双腿匀称、修长，可全身上下毫无性感可言。

总是感觉心情烦躁、不安……

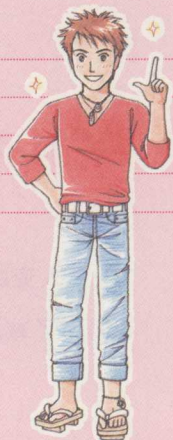
在这些烦恼中，很多都是骨盆变形引起的。

此外，你有没有过这样的经历呢？

1. 总感觉自己所穿鞋子的左右鞋跟长短不一样

鞋跟高度不等的原因并不是出在两条腿的长度上，而是由于骨盆左右两侧存在差异造成的。如果你注意一下自己的脚步声，就会发现“哒、哒哒哒、哒、哒哒……”左右两边的声音并不一样。

有这种问题的人可以通过练习骨盆操使骨盆的开合更加顺畅，改善骨盆左右的差异，对变形的骨盆进行矫正。



2. 经常发生乘坐公交车睡过站的尴尬事

如果有这种情况，说明你的骨盆可能有明显的张开倾向。建议你睡前做一做“骨盆打开操”，起床后做“骨盆闭合操”，让骨盆的开合更有规律。

3. 明明很困，却怎么也睡不着

这种现象很大程度上也是由于骨盆的影响。如果骨盆闭合过紧，就会经常出现睡不着的情况。所以，要想消除睡眠不足的烦恼，不妨做做舒缓骨盆、改善睡眠的“骨盆打开操”。

神奇的骨盆操可以有效改善月经不调、体寒、肩膀酸痛、头痛等症状，而且功效远远不止于此！

提臀、紧致双臂、提神醒脑、改善肌肤状况、修饰大腿线条……骨盆操能给你带来许多意想不到的惊喜。

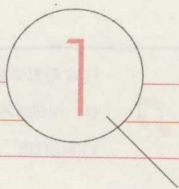
骨盆操可以使骨盆活动得更加灵活自如，让身体更有韧性，还等什么？赶快行动起来，细心呵护你的身体，让自己的人生变得更加美丽夺目吧！

从第一本书《可爱的身体》到《骨盆教室》……转瞬之间，我出版的书竟然已经超过了50本！每一本书都是凝聚心血的结晶。

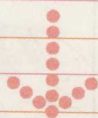
这本《屁股小起来》是将以前介绍的神奇骨盆操整理之后，提炼出美臀快速瘦身法，重新浓缩而成的一本简单有效的瘦身书。内容包括美臀快速瘦身操和美臀快速瘦身饮食法。这本书可以让你从内而外改变身姿和体形，将瘦身效果的满意度提升到200%！衷心希望本书能给你带来帮助，在本书的指导下变得越来越苗条，越来越美丽动人！

寺门琢己

屁股如何小起来，请看：



开放型骨盆



容易长胖的体质

以下
3个类型
骨盆大致可以分为

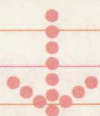
诊断骨盆是「开放型」还是「闭合型」，

可以参照第

2~21页

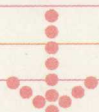
大家请先了解一下这些知识！

3
完美型骨盆



理想的身材

2
闭合型骨盆



容易消瘦的体质

骨盆收紧了，屁股就小了！ 1

美臀瘦身必须从“认识自己的骨盆”开始 — 2

体形美不美与骨盆有很大的关系 — 4

屁股扁平、肥大都是骨盆变形惹的祸 — 6

骨盆闭合起来，屁股就小了 — 8

遵循骨盆的开合规律，瘦身效果提升到200% — 9

做脚部BYE BYE运动，看自己的骨盆好不好 — 10

你的骨盆属于什么类型？ — 12

几个简单的动作让你的烦恼跑光光 — 22

- *大腿粗
- *体态不佳
- *腹部有赘肉
- *胸部曲线不好看
- *便秘
- *胸部小
- *体质虚寒
- *臀部肥大

COLUMN 1

排除体内的多余水分，找回紧实的线条 — 32



为什么一直在减肥却总是瘦不下去？

33

瘦身要先矫正变形的骨盆 — 34

骨盆开合自如最完美 — 36

瘦身的最佳时机暗藏在呼吸间隙之中 — 37

抓住时机，骨盆就会做出反应 — 38

矫正变形的骨盆，让身姿更美丽 — 40

“O”形腿、“X”形腿……你的骨盆有变形吗？ — 42

矫正身体左右不对称的方法1 — 44

矫正身体左右不对称的方法2 — 46

矫正肩胛骨，找回漂亮的“S”形曲线 — 48

COLUMN 2

闭合型骨盆的人，一定要注意补充水分 — 50



Lesson 3

增强大腿内侧的肌肉力量，让屁股更挺翘！ 51

增强大腿内侧的肌力，让身体电力十足 — 52

测一测大腿内侧的肌肉力量 — 54

你的大腿内侧肌肉力量够大吗？ — 55

收腹·瘦腿·提臀的肌力锻炼操 — 56

*①大脚趾对撞操

*②脚底拍手操

收腹·瘦腿·提臀效果强化操 — 60

*③脚趾伸缩操

*④足弓塑形操

脚底是身姿挺拔、优雅的基础 — 64

增强脚趾力量，变身为优雅的“S”形美女 — 66

COLUMN 3

免疫力一旦下降，精力也会随之衰减 <肩胛骨健身操> — 68



全身放松能年轻三岁 69

身体紧张，骨盆就会“生锈” — 70

给僵硬的下半身来个大“解冻” — 72

*①腰部摇摆操

身体太僵硬怎么办? — 74

*②辅助健身操

让屁股变挺翘 — 75

*③骶髂关节曲膝操

让僵硬的骨盆柔韧起来 — 76

*④双腿下落操

双腿下落操做不好该怎么办? — 77

*⑤他人辅助法&双臂练习

COLUMN 4 肾脏虚弱会令人恐惧不安 <双耳倾听操> — 78



做骨盆闭合操，让臀部更挺翘！

79

练习骨盆闭合操，让臀部更挺翘 — 80

*①抬腿练习

调整骨盆的左右偏差 — 84

*②俯卧练习

正确的起身姿势能让闭合的骨盆维持正位 — 86

*③起身练习

缓慢起立练习 — 89

收紧骨盆让屁股小起来 — 90

*④瘦臀骨盆调整操A

收紧开放型肩胛骨&骨盆 — 92

*⑤瘦臀骨盆调整操B

消除开放型肩胛骨&骨盆部位的赘肉 — 94

*⑥肩胛骨拉伸操



骨盆打开操帮你练出小蛮腰!

95

骨盆打开操让骨盆和内脏更舒服 — 96

*①抬腿练习

活动腰肢，练出小蛮腰 — 100

*②俯卧练习

让骨盆保持在舒适的位置上! — 102

*③起身练习

骨盆正了一身轻 — 106

*④骨盆调整操A

放松闭合型肩胛骨&骨盆 — 108

*⑤骨盆调整操B

矫正左右肩膀的歪斜 — 110

*⑥肩胛骨拉伸操



做做“综合完成练习”，让身心焕然一新！ 111

通过简单练习让头脑更清醒、双臂更紧致 — 112

*双臂扩展操

让身体跟着音乐动起来 — 114

*身体运动

如何缓解压力 — 116

*欢呼操

如何缓解悲伤情绪 — 117

*搭腿扭转操

如何消除腹部的不适 — 118

*脚趾伸缩操

如何改善心情低落 — 119

*祈祷式扭转操

如何让自己放松下来 — 120

*身体调整操

消除水肿、疲劳的诀窍 — 121

*推荐浸泡腰部以下的半身盆浴



COLUMN 5

什么是美臀快速瘦身饮食法？<制订日常生活计划> — 122

美臀快速瘦身饮食法 123

美臀快速瘦身饮食法要点1 — 124

*按照美臀周期瘦身

美臀快速瘦身饮食法要点2 — 126

*不同的骨盆类型，进食时间不同

美臀快速瘦身饮食法要点3 — 127

*热身后再进食

开放型的体形和饮食习惯 — 128

*开放型有发胖倾向 *开放型的身体状态

*开放型的饮食习惯 *注意不要让骨盆过度张开

闭合型的体形和饮食习惯 — 132

*闭合型的人大多比较消瘦 *闭合型的身体状态

*闭合型的饮食习惯 *骨盆过度闭合会引发不适

完美型的身体特征和饮食习惯 — 136

*完美型是身体保持平衡的理想状态 *完美型人群的饮食习惯

随着日出和日落进餐 — 138

*日落后1~2小时内摄入碳水化合物 *了解适合自己的饮食

最美味的米饭吃法 — 140

*超美味白金水泡饭

无敌美味鸡蛋拌饭的秘密 — 142

*黄金鸡蛋拌饭

做法简单、五颜六色的泡菜 — 143

*用醋腌制泡菜

COLUMN 6

人类肠道的事 — 144



美臀快速瘦身法和瘦身食谱 145

瘦身初期先燃烧脂肪 — 146

*先了解骨盆的周期

通过生活清单来了解骨盆类型 — 147

*纠正自己的生活习惯

开放型人群的进食时间 — 148

*促进能量的燃烧

适合开放型的食物 — 149

*能够让身体发热的食物

美臀快速瘦身操（适合开放型） — 150

*适合站立时做的骨盆闭合操

适合开放型的瘦身食谱① — 152

*芝麻·泡菜·鱼子饭团

适合开放型的瘦身食谱② — 154

*原味南瓜粥

适合开放型的瘦身食谱③ — 156

*健康佃煮

适合开放型的瘦身食谱④ — 158

*水晶丸子

适合开放型的瘦身食谱⑤ — 160

*油炸豆腐暖身汤

闭合型的进餐时间 — 162

*尽早进餐可以提高注意力

适合闭合型的饮食 — 163

*可以改变酸性体质的碱性食物

美臀快速瘦身操（适合闭合型） — 164

* 适合站立时做的骨盆打开操

适合闭合型的简单食谱① — 166

* 腌萝卜&饭团

适合闭合型的简单食谱② — 168

* 萝卜泥饭团

适合闭合型的简单食谱③ — 170

* 茼蒿叶子汤&荞麦面

适合闭合型的简单食谱④ — 172

* 洋葱沙拉

适合闭合型的简单食谱⑤ — 174

* 能量米饭

完美型的进餐时间 — 176

* 肚子饿了就要好好地吃饭

适合完美型的食物 — 177

* 饮食以蔬菜为主可以慢慢提升血糖值

美臀快速瘦身操（适合完美型） — 178

* 站立时做的骨盆闭合操

* 站立时做的骨盆打开操

完美型的简单食谱 — 180

* 卷心菜拉面 * 卷心菜拉面升级版

