

阳光女性系列之



矫正变形，重塑美丽

矫正身姿

美体教程

山田阳子 著

张 军 译

苗 条

美 臀

美 腿

中国画报出版社



ISBN 7-80024-900-X



9 787800 249006 >

ISBN 7-80024-900-X

定价: 28.00 元

新
平
知
覺
PDG



YPC

山田阳子均衡塑身诊所总院长

山田阳子 著

张 军 译

苗条

美腿

美臀

矫正变形，重塑美丽

矫正身姿

美体教程

中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

矫正身姿 / (日) 山田阳子著; 张军译. - 北京: 中国画报出版社, 2005

ISBN 7-80024-900-X

I. 矫... II. ①山...②张... III. 矫正-姿势-基本知识 IV. G819

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030221 号

TITLE: [ゆがみをなおしてキレイになるボディメイク・レッスン]
by [山田陽子]

Copyright: © Yoko Yamada, Office MATSUO 2003

Original Japanese language edition published by Nihon Bungeisha.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Nihon Bungeisha, Tokyo through
Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2005-0718

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司
总策划: 陈庆
设计制作: 朱雪莉 王文丽

矫正身姿

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

作 者: 山田阳子
译 者: 张 军
责任编辑: 李小红

开 本: 787mm × 1092mm 24 开
印 张: 4
字 数: 45 千字
版 次: 2005 年 5 月第 1 版
印 次: 2005 年 5 月第 1 次印刷
印 刷: 恒美印务(番禺南沙)有限公司

标准书号: ISBN 7-80024-900-X

定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

新华书店
PDG

前言



新
平
和
聲

PDG

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.wanpandownload.com



阳光女性系列丛书

“阳光女性系列”让您在家中便可获得专业保健师的悉心指导，从而使健身、美容和保健变得不再烦琐。



本书对瑜伽的基本呼吸法、基本姿势做了详细介绍，所教授的健康瑜伽简单易学，在家中便可练习。通过练习健康瑜伽，可达到维持健康、减肥、解除紧张、消除烦恼的目的。



本书以问答的形式让读者了解自己的身体状况，并推荐适当的按摩方法。使读者不用去美容院就可随时随地通过淋巴按摩达到保健目的，非常有效和实用。



本书教授读者自己按摩身体的各个穴位，从而达到美容和健身的目的。本书分析了人体各种不适的原因，使读者更有针对性地改善症状，做到科学美容、健身。



矫正歪斜骨盆，使骨骼、肌肉回归到正确位置才能展现自然美。本书对如何矫正骨盆做了详细指导，以图为主，图片清晰、文字说明简练而合理。



本书首先教授读者认识身体不同部位特效穴位的名称，并说明其会对身体的哪些方面不适有疗效，然后逐一传授读者按摩穴位的方法和注意事项。深奥的穴位通过作者简单明了的解释，使读者很容易入门，这也可以说是本书的一大特色之一。



本书注重于对美甲造型的介绍，使用的图片清晰细腻。本书的特色是讲授细致、易懂，用例时尚，更具艺术性和欣赏性。

同期隆重推出! **hot!!**

“本来我的目标只是想要苗条腰身，可是胸部却变小了……。”

“不管怎样努力地去减肥，可大腿却丝毫没有纤细下去的迹象！”

女性们虽然会采用很多的塑造自己身材的方式，但很难使自己的体形接近自己的理想。“减肥的落榜生”们！你们的身体是否已经出现了畸变？

可以认为骨骼的畸变是“减肥失败”的原因之一。如果骨骼出现变形，那么肌肉就会失去其原有的功能，进而抑制脂肪的燃烧。

也就是说，人的体质已经变得容易堆积脂肪、易于发胖。

因此，如果能够矫正变形，就会促进脂肪的燃烧，能够自然地紧绷身体，同时也会形成易于瘦身的体质。

本书向您介绍调整全身平衡的训练体操、紧绷身体局部训练体操，并且为使您在日常生活中保持完美的体型，提出了很多的谏言，而这些方法您均可以自己完成。

为了塑造自己理想的完美体形，您不想凭借自己的力量来试试吗？

CONTENTS

美体·教程 目录

前言	2
目录	4
什么样的身材是理想的匀称的身材?	8
自己检查身体是否出现畸变	10
您的诊断结果是什么?	14



Part 1 矫正身姿，做体型完美的女人!15

身体的畸变是这样产生的	16
日常生活中的3个正确姿势	18
利用“胸腔呼吸”塑造理想体型	20
学会“胸腔呼吸”吧!	22



Part 2 让我们开始矫正身姿的训练体操吧!25

调整上、下半身平衡的准备运动	26
Lesson 1 使自己成为苗条美人!	29
矫正脊骨变形，重塑美人姿态	30
调整肩部变形	32
使颈部变得修长	34
矫正驼背，挺直背部 1	36
矫正驼背，挺直背部 2	37



扩展胸腔, 促进丰胸 1	38
扩展胸腔, 促进丰胸 2	39
提高乳房的匀称性	40



Lesson 2 给自己一个平坦的小腹!41

收紧腰身的伸展运动	42
收紧侧腹的呼吸法	44
消除凸出的小腹! 1	46
消除凸出的小腹! 2	47
消除凸出的小腹! 3	48



Lesson 3 使臀部变得娇小!49

使臀部娇小紧绷 1	50
使臀部娇小紧绷 2	51
使臀部娇小紧绷 3	52
矫正骨盆, 塑造挺翘美臀 1	54
矫正骨盆, 塑造挺翘美臀 2	55
矫正骨盆, 塑造挺翘美臀 3	56



Lesson 4 纤细美腿!57

矫正股关节变形 1	58
矫正股关节变形 2	59
矫正股关节变形 3	60
矫正股关节变形 4	62
矫正股关节变形 5	63
矫正O型腿、X型腿的体操 1	64



CONTENTS

美体·教程 目录

矫正O型腿、X型腿的伸展体操 2	65
矫正膝部以下变形的脚踝体操 1	66
矫正膝部以下变形的脚踝体操 2	67
给自己一个苗条的下半身!	68



Lesson 5 塑造美丽容颜!

瘦脸体操 1	70
瘦脸体操 2	71
消除面部浮肿	72
纤细面部线条 1	74
纤细面部线条 2	75
利用肌肤护理, 塑造美丽容颜	76



Part 3 改掉生活中的坏毛病, 塑造理想体型!

生活习惯 自检生活习惯!	78
站姿 您的站姿没问题吧?	80
坐姿 椅子篇 您的坐姿没问题吧?	82
卧姿 您的卧姿没问题吧?	84
走路方式 您的走路方式没问题吧?	86
鞋 鞋的穿法·选择方法	88
内衣 文胸篇 内衣的穿法·选择方法	90
内衣 内裤篇 内衣的穿法·选择方法	92





山田阳子

(山田阳子均衡塑
身诊所总院长)



折原 MIKA
(模特)



小泽朋美
(模特)



长谷川祥子
(模特)

什么样的身材是理想的匀称

身高为 160cm 的女性

胸围
92cm

连接锁骨与乳头的线条
呈大的正三角形

胸幅与腰幅大致相等
上下半身均衡

腰部紧绷无赘肉

腰围
58.5cm

大转子，即大腿上端
(股骨侧面) 接近臀部
所隆起的部位

大腿
50cm

臀围
86cm

大腿根部·膝盖上方·膝盖下方·
脚踝上方之间有细小缝隙

小腿
32cm

脚踝
20cm

大腿·膝盖·小腿·内
脚踝都完全并拢

称的身材?

前面

坚挺、向前的美丽胸部
双臂坚实、无赘肉
平坦的小腹

各种身高的理想体重和身材比例表

身高 (cm)	150	155	160	165	170
体重 (kg)	45	47	49	52	55
胸围 (cm)	86	90	92	93	95
腰围 (cm)	57	58	58.5	59	60
臀围 (cm)	82	84	86	88	90
大腿 (cm)	47	48	50	51.5	53
小腿 (cm)	31	31.5	32	33	34
脚踝 (cm)	19	19.5	20	20.5	21

* 数字例。骨骼因人而异

背面

脊背笔直
身体厚实
臀部坚实，无下垂现象
大腿无松弛赘肉

小腿形状良好
脚踝匀称、紧绷
光滑的脚后跟



自己检查身体是否出现畸变



Q1

当自己站在柱子等直线物体的前面，端正姿势时，身体的曲线向一侧倾斜



Q2

双腿并拢站立时，股间间隔大，大腿不能靠拢（大腿较粗的人，有时很难做出判断）



Q3

坐在椅子上双腿并拢时，小腿不能靠拢



Q4

双腿并拢站立时，膝盖偏向内侧或外侧



~ Self Check ~

Q5

双腿并拢站立时，膝盖不能靠拢



Q6

胸部下垂（锁骨中心与左右乳头的连线不构成大的正三角形）



Q7

脐部位于腰部线条的下方



Q8

臀部下垂 [如果在耻骨（位于股间）的上部与尾骨的下部分别插入铅笔，那么尾骨位置的铅笔位于耻骨的铅笔的下方]



自己检查身体是否出现畸变



Q9

小腹明显凸出（进餐后，
下腹部的凸出更加明显）

☐

Q10

发现自己经常弓着背
常被别人说自己姿势不佳

☐

Q11

站在镜子前面，发现左右肩的
高度不同

☐

Q12

皮包总是挎在同一侧的肩上

☐

~ Self Check ~

Q13

如果从整个身体的平衡的角度来衡量, 觉得自己的胸部过小

☐

Q14

如果不侧卧或俯卧便睡不着

☐

Q15

腰部无曲线, 上下一般粗

☐

Q16

头后部僵直

☐

TOTAL (合计)