

曲线玲珑俏身材

简单有效的 下半身减肥操



章洁 张建萍 译

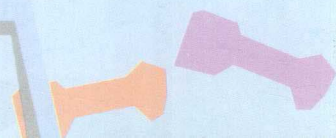
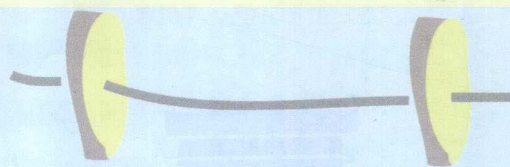
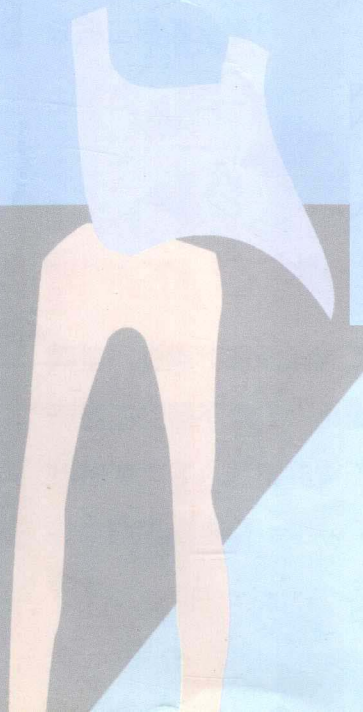
浙江科学技术出版社



曲线玲珑俏身材



简单有效的 下半身减肥操



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简单有效的下半身减肥操 / 山田阳子编著;
章洁 张建萍译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2004.6
(女人秀)
ISBN 7-5341-1757-7

I. 简… II. ①日… ②章… III. 女性-减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021961 号

KAHANSHIN GA MIRUMIRU YASETA KARADA NO YUGAMI NAOSHI TAISOU
© SHUFUNOTOMO CO.,LTD. 2002
Originally published in Japan in 2002 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD..
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

女人秀

简单有效的下半身减肥操

作 者	山田阳子
译 者	章洁 张建萍
责任编辑	陈小兵
封面设计	金 晖
版权登记号	图字:11-2002-178 号
原出版社	(日本)主妇之友社
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	杭州钱江彩色印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	3.5
版 次	2004年6月第1版
印 次	2004年6月第1次
书 号	ISBN 7-5341-1757-7
定 价	16.00元

目 录

第一部分

纠形体操基础知识和基础体操	6
首先检查自己的身体.....	7
下半身肥胖与年龄、有否生育没有关系.....	9
臀部步行操.....	11
胸腔呼吸法.....	12
仅下半身瘦了 3cm 以上，最大胸围增加 5.4cm，1 天就告别下半身肥大.....	14
让我们记住正确的站姿.....	16

第二部分

纠形体操体验报告(一)	17
腰部和小腹减了约 3cm，鼓起的小肚子也凹了下去！长期苦恼的腰痛也成功消除了.....	18
小腹大幅度减小 8.2cm，胸部增加 4cm，体形变得凹凸有致，头痛症状也消除了.....	21
不限制饮食，体重减轻 3 千克，腰围减小 6.5cm，浮肿现象得到改善.....	24
一直盼望增大胸围，这次确实感到有了效果！最大胸围增加 2.9cm，消除了外八字脚.....	28
掌握正确的坐姿.....	31

第三部分

纠形体操体验报告(二)	32
烦恼的腰痛和肩酸消失了，小肚子变清爽，臀部减小 1.5cm，最大胸围增加 3.5cm.....	33
严重的便秘不见了，小腹减小 4cm，脸上的湿疹也消失了.....	36
胸围变大了，腰围和臀围大幅度下降，肩周炎有所改善.....	39
记住正确的坐姿.....	42

针对特定部位的瘦身体操 43

腰部、小腹 (改善便秘) 44~45

罗圈腿、腿部 (消除浮肿) 46~47

臀部、背部 (消除腰痛) 48~49

上臂·胸部 (消除肩周炎) 50~51

脸部·颈部 (根治头痛) 51~52

掌握正确的睡姿 53

释疑解答 54

身体僵硬的人做这套操会有效果吗 54

身体感到疼痛怎么办 54

5分钟都做不到怎么办 54

1天只做5分钟会没效果吗 55

多做反而有害吗 55

有一天忘了做怎么办 55

文胸绝对不能戴吗 56

穿高跟鞋可以吗 56

月经来时可以做操吗 56

做操时, 需要控制饮食吗 56

做了一些日子怎么还没效果 56

因为你的体形不正， 所以到目前为止你还瘦不下来

所有的烦恼都是由于体形不正引起的，只要你用“纠形体操”来校正你的体形，你就可以达到你想要的理想体形。



一年一年地感到
上半身的赘肉
在下移的你

虽然苗条，但身体
没有起伏，胸部
平坦的你

最近总觉得
身体不舒服的你

因介意自己的腿
而只穿长裤的你

因“生来就下半身
肥胖”而放弃锻炼
的你

因生育后腹部周围的
脂肪无法减去
而烦恼的你

各种减肥法都试过，
仍然减不下来
的你



主编：山田阳子
先生，人体比例医药
临床门诊部院长。



纠形体操

基础知识和基础体操

为什么会瘦？怎样才能瘦？



你也马上
行动吧！

“纠形体操”与 目前为止的减肥法的不同之处

① “绝不勉强”是大原则

一日三餐可以照吃，累的时候可以减少锻炼次数，身体不适时也可暂停锻炼。“绝不勉强”是大原则。

② 不需集中太多精力和时间，因此可以长期坚持

做家务的间隙、闲着无事的时候，或者边看电视边做都可以。因此，无论在什么时候、在哪里都可以做，坚持下来也就不难了。

③ 从最难瘦身的下半身开始减肥

因为从胸部开始减容易造成身体的整体失衡。如果改变了身体的不平衡状态，促进了身体的新陈代谢，下半身也就瘦下来了。

这套体操不仅让你瘦下来，
而且还让你想瘦哪儿就瘦哪儿！

“我的身体也走形了吗？”“这么简单就能纠正过来吗？”

“走形的地方纠正过来了，下半身真的能瘦下来吗？”

能！看了第一部分的内容你马上就会明白。



首先要
检查!

首先检查自己的身体

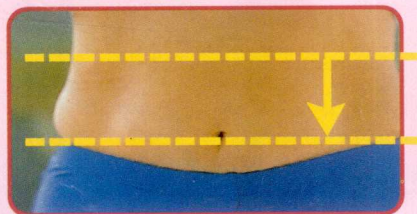
如果你有以下情况，那就说明你的体形需要纠正。

体形篇

首先看看外形，在镜子前站直了，好好地检查自己的身体。

体形检查 1

肚脐在腰围线之下



这说明你的内脏下垂。

体形检查 2

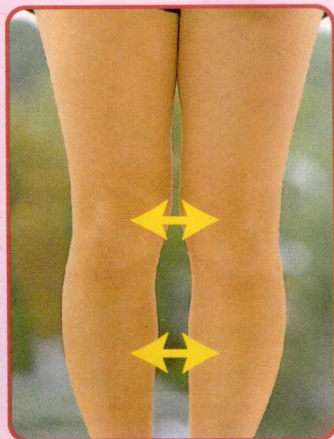
下腹明显突出



下腹突出是因为身体不正造成的，内脏下垂使骨盆扩大，腰围也变粗了。

体形检查 3

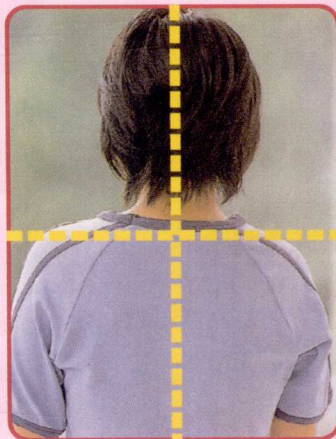
站立时两边膝盖无法接触



站立时左右膝盖和腿肚子无法并拢的人，是由于全身的骨骼不正造成的。

体形检查 4

身体向一边倾斜



从地面向上垂直地拉一条线，是否觉得身体向一边倾斜。看看自己的全身照就非常清楚了。

症状篇

假如骨骼不正就会压迫内脏，刺激神经，给健康带来各种各样的影响。那么你的所有烦恼也许都是由此引起的。

2 症状检查

肩周炎



锁骨和颈椎不正，引起肌肉紧张，血液循环不顺，导致慢性肩周炎。

4 症状检查

痛经



骨盆不正、内脏下垂、压迫子宫，不仅会引起痛经，还会引起各种妇科病。

1 症状检查

头痛



一般引起头痛的原因都是因为人的颈椎弯曲。必须改善瘦弱的上半身，注意保持正确的姿势。

3 症状检查

浮肿



膝盖、脚脖子不正，引起下半身血液循环不畅，导致浮肿。

5 症状检查

下巴肥胖

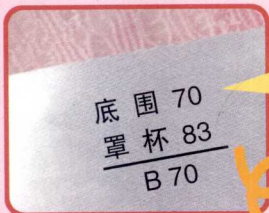


这是由于脊椎不正引起的。

下半身 肥胖

下半身肥胖与年龄、有否生育没有关系

只要把身体的各种不正状况调整过来，下半身就能瘦下来。



胸底围70cm的文胸



请仔细看！

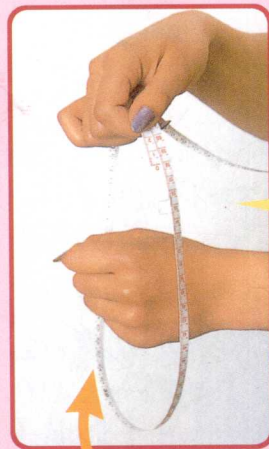
标有胸底围70cm的文胸，实际量一下，底部却只有58cm。

138 48 86 06 72

63! 48 4

$$29\text{cm} \times 2 = 58\text{cm}$$

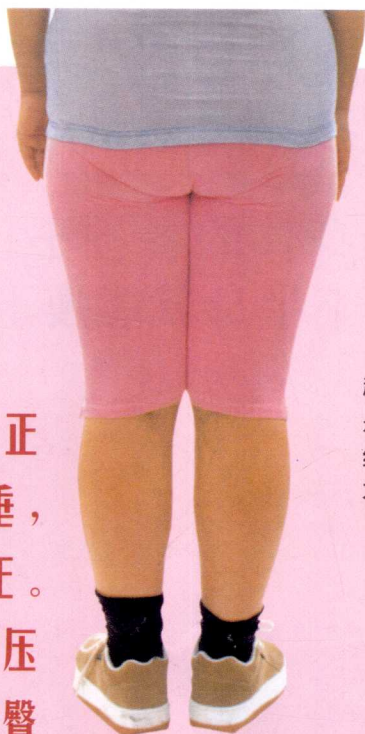
没法容纳心脏以外的内脏



心脏的大小大至相当于人的拳头大小……如果胸衣太紧的话，就没有肺和胃的容身之处了，这样极易造成内脏下垂。

意外吗？下半身肥胖以女性居多。过紧的文胸是导致骨骼不正、内脏下垂的重要原因。

**胸骨不正
造成内脏下垂，
引起骨盆不正。
下垂的内脏压
撑骨盆，使臀
部变得肥大。**



内脏下垂，不仅使臀部变大，而且会使胸部松弛，腰围变粗，下腹也突显出来，整个一个大嫂的体形。

经过一年又一年，下半身越来越容易堆积脂肪，这既不是年纪的缘故，也不是生育的缘故，而是一年又一年身体的不正状况越来越严重所致。

骨盆如果不正的话就会给支撑它的双脚增加负担，使股关节、膝盖、脚踝也会产生不正，那么整个体形就会走样。

也就只是说，只了正了，不内回位半定下，瘦下来。是要身体正，脏复置身能来。

“我原来就是下身肥胖的”，“生完孩子后，我的体形就逐渐开始走样了”，“最近我的肚子突显出来，大概是因为年纪大起来的缘故吧”，“所以，没办法了，只能放弃了”……这样想的人很多，但她们是大错特错了。下身肥胖，体形走样，是由于体内的各种不正(扭曲)引起的。也就是说只要纠正了身体的各种不正，就能拥有漂亮的体形。亚洲女性上身瘦弱、下身肥胖的人很多，其中一个原因是大家都用一些过紧的文胸，这样会迫使内脏下垂，挤压骨盆，造成骨盆不正、下腹突出、臀部变大。

骨盆不正，会导致股关节不正，引发膝关节、脚踝、脊椎、全身骨骼的不正，这样就会刺激神经，压

迫内脏，引起头痛、肩周炎、腰痛、便秘、妇科病等，身体的各种不正不仅破坏体形，更给健康带来不利影响。能改变所有这些不正的正确方法是做“纠形体操”。边干家务边做也行，早上一起床就做也没关系，每次3分钟，做5次，或每次5分钟做3次都可以，只要保证每天做到15分钟，这样就一定能拥有凹凸有致的漂亮体形。另外还需要注意选择合适正确的胸罩。其实标着胸底围70cm的胸罩，实际围度只有60cm，个别的甚至只有56cm。假设腰围是58cm，你把胸围勒紧到56cm，也不可能使腰围细下来的吧。所以最好还是选择比现在戴的文胸宽10~15cm的文胸吧。

实践! 体形 纠正操

务必做到!

臀部步行操

调整增宽骨盆，使内脏回复正常位置。

哇，真厉害!

臀部步行操的效果

- ①提臀及缩小臀部
- ②收缩小腹
- ③纤细腰部
- ④消除便秘
- ⑤促进脂肪代谢
- ⑥有助于改进难增肥体质

调整增宽骨盆，纤细下半身的臀部步行操是纠正不正体形操的基础，很零碎的时间也可以做，只要按照一天5~30分钟的标准每天做就会有效果。只要坚持下去，不但可以纠正体形，一周后即可大幅度增加身体的基本代谢量，使减肥变得简单，也可改善难增肥体质。

要点

一天至少做5分钟以上

如果一次做5分钟比较困难，则分早、中、晚3次，每次2分钟。每天坚持做。然后逐渐将时间加长，则效果更好。

前进

脸朝前看

- ① 两腿并拢伸直，收紧臀部坐好。脸朝前看，两臂和上半身用力朝左侧甩动，通过反作用，在臀部不离地板的情况下，右脚往前伸出。



- ② 接着，两臂和上半身用力朝右侧甩动，方法同步骤1，这次是左脚往前伸出，一直前进到房间的墙壁为止，然后往后退……这样，前进、后退反复进行。



臀部步行操的做法

坐在地板上，双腿并拢往前伸直，一边扭转身体，一边以其反作用往前走。在习惯以前，只要不慌不忙、一步一步慢慢往前前进即可。

后退

① 和前进时一样，两腿并拢伸直，收紧臀部坐好，两臂和上半身往左甩动，借势左腿往后拉。



② 和步骤1一样，两臂和上半身往右甩的同时拉动右腿。注意，手臂和腿的动作同前进时不一样。



注意

在空间狭窄的地方也可以双手交叉抱臂做！

在没有可大幅度摆动手臂的空间时，也可以抱臂做。只是可能会增加往前进的困难。



实践！ 纠正体形 呼吸法

意识到后
马上做！

胸腔呼吸法

随时随地保持“伸展”的感觉，对增大胸部也很有效果。

收缩小腹，用鼻子深吸一口气，然后从鼻子呼出……这种胸腔呼吸法同臀部步行操一样，是纠正体形的基本方法。因为是通过扩展胸部来调整体形的不正，做的时候要取下文胸。只要意识到保持“伸展”的感觉即可，因此一天做多少次都行，合计时间以达到10分钟以上为标准。

保持头往正前方上扬，背部伸展。

从鼻子吸气
从鼻子呼气

小腹一直保持收缩。小腹如鼓起则失去效果，因此要特别注意。

两腿并拢，稍微做上提状。



左右肘部在前面相触，肩胛骨展开，将两耳向上拉。

为使后背呈现缓和的弧度，腰部往前挺出。

臀部一边收缩，一边坐下，之后，可不再用力。

坐姿

子上时，特别注意绝对不要靠着椅子。椅子上而不是坐在地板上。坐在有靠背的椅子上时，为便于胸部扩展，要坐在

哇，真厉害！

胸腔呼吸见效果

- ①提臀及缩小臀部
- ②收缩小腹
- ③纤细腰部
- ④消除便秘
- ⑤促进脂肪代谢

要点

做上述任何姿势时都要取下文胸。

站姿

呼吸方法同坐姿的一样。由于站姿可以在做家务等稍有空闲的时候做，希望大家一定要学会哦。



睡姿

睡姿最易于胸部的扩展，适合初学者。两膝和两脚并拢，仰躺在稍大的枕头上，将卷起的毛巾垫在脖子和腰部下面。



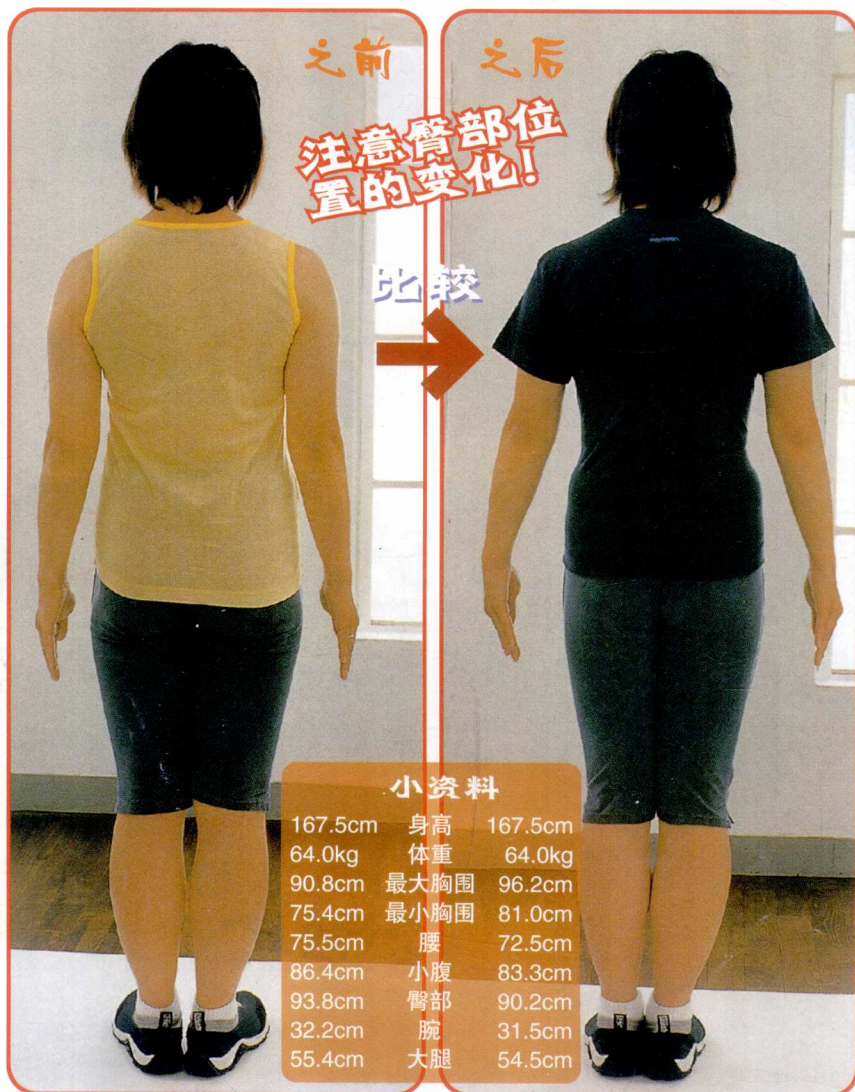
第一天

达到胸围大出臀围6cm的理想体形

臀围缩小3.6cm，最大胸围和最小胸围增加约5.0cm，仅1天时间胸围和臀围对调成功！消除了下半身肥胖。

1天内就能达到惊人的效果

仅下半身就瘦了3cm以上，最大胸围增加5.4cm。1天就告别下半身肥大



小资料

167.5cm	身高	167.5cm
64.0kg	体重	64.0kg
90.8cm	最大胸围	96.2cm
75.4cm	最小胸围	81.0cm
75.5cm	腰	72.5cm
86.4cm	小腹	83.3cm
93.8cm	臀部	90.2cm
32.2cm	腕	31.5cm
55.4cm	大腿	54.5cm

肩胛骨狭小，身体向右侧倾斜。臀部大而下坠。

臀部变小紧绷，位置也上提，显得腿长。身体的倾斜不见了，上半身也凸显出来。

下坠，因而身体整体呈现出圆乎乎的感觉。腹部周围附了一层脂肪，臀部也有些



也显高了。从胸部下方到小腹线条很利落，胸部肿，身体整个显得厚重。敦实而没有起伏感。由于下半身浮



部、腰部起伏有致。去掉浮肿感，身体看起来有棱角。胸

小腹减3.1cm
腰部减3.0cm
最大胸围增加5.4cm

1

有助于背部肌肉和侧腹肌的锻炼

甩臂扭腰

扭动身体使身体变柔软，让背部肌肉和侧腹肌肉得到调整，上半身就会收缩紧绷。特别是平常缺乏运动的人可以试着以此方法来柔软身体。



① 两腿分开，与肩同宽站立，绷紧臀部，收腹。两臂不用力，自然地随上半身一起猛地往右侧扭动。

② 两臂不用力，从右侧下方朝左斜前方往上甩，上半身顺势随着两臂扭转过去。

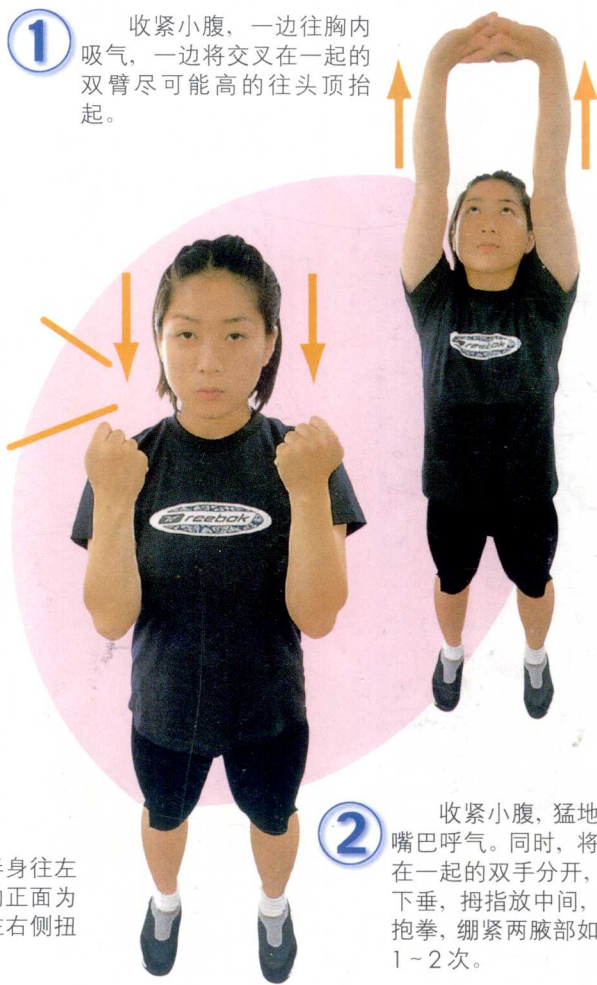
③ 两臂顺势往左侧甩下，上半身往左后侧扭动，直到右肩朝向身体的正面为止。接下来，以此姿势，同样往右侧扭转，如此反复做20~30次。

2

抬高两臂，调整胸部形状

腋部紧绷动作

松开被过小文胸束缚的胸部，调整上半身凹凸有致的骨骼，给胸部以强烈的刺激。



① 收紧小腹，一边往胸内吸气，一边将交叉在一起的双臂尽可能高的往头顶抬起。

② 收紧小腹，猛地缩小嘴巴呼气。同时，将交叉在一起的双手分开，两肘下垂，拇指放中间，双手抱拳，绷紧两腋部如此做1~2次。

1天之内，比起胸部来，臀部明显变小了



这么有效，真让人吃惊！今后一定要坚持下去。

生完两个小孩后，金井小姐很在意小腹周围的脂肪，但因忙于照顾小孩而没有时间去专门减肥。照顾小孩就已经使金井小姐筋疲力尽了，如果再去做减肥，弄得体力下降或精神不振的话就更糟糕。但是，纠正体形操既不需要限制饮食，又可以在做家务的间隙进行，因而就轻松尝试了……真让人吃惊！刚做了1天，体形真的发生了变化，腰部、小腹、臀部都减小了3cm以上，胸部增加了5.4cm。比起胸部的变化更让我高兴的是，臀部变小了，改变了下半身的肥胖，整个体形变得凹凸有致起来！

纠正体形操，做起来动静不大，因此即便是在公寓内，也不必担心楼下会听到声音。而且，可以在孩子们睡觉以后进行，非常棒！

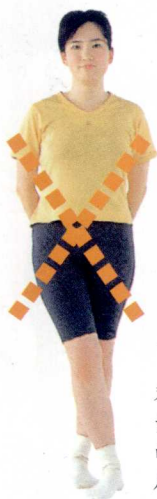
首先在早上起床前或晚上睡觉前做胸腔呼吸，然后做甩臂扭腰操和腋部紧绷动作。

正确的站姿

两腿并拢，双膝放松，胸部不是刻意挺起，而是以仿佛被人向上拉的感觉使背部肌肉得到扩展。

让我们记住正确的站姿

要有意识地养成时刻收腹的习惯。不行，头部好像有人向上拽拉的感觉，两膝稍稍放松（微弯曲），并且站立的时候，要注意不要过于挺胸或绷紧两膝，双手在背后交握也



严禁两腿交叉站立!

两腿交叉站立，双手在背后交握的姿势是故意使身体歪斜的做法，一旦意识到后要马上改正。

嘴角与后脑勺下部的凹处成水平线。

肩胛骨的间隙自然打开。

头朝正上方伸展，好像头顶有根绳在被人往上方拉起一样，背部肌肉也得到伸展。

下巴不伸展，保持与地面平行。

时刻保持收腹。

两膝不要过分扩展，减小力度，微微弯曲。站立时使膝盖隆起处朝正前方，尽可能双膝并拢。

双脚并拢，两脚内侧相互贴紧。



下列站姿也不行

的原因。这些不经意的动作就是造成身体歪斜，稍不注意就容易做出的错误站姿

模特站姿



来显得很有型，但这是一种错误的站姿。脚尖朝外侧，一只脚伸展。乍看起

外八字站姿



姿！从现在开始要有意识地注意矫正。股关节、膝关节歪斜，外八字脚站

内八字站姿



膝关节歪斜的原因之一，要多加注意。八字站姿一样，这种站姿是造成股关节、这种错误站姿在女性中较多。同外