



SUPER Art & Culture 酷点系列 · 领先健康概念

「骨盆」,是掌管女性健康的金钥匙

idea

骨盆 塑身操

重新打造你的健康竞争力

完美
无敌版

全世界最简单的塑身操

成就你的健康惊奇!

健身的必要



健康是美丽的承诺

告别酸麻疼痛 · 抛开弯腰驼背

精塑蜂腰美腿 · 重拾舒心安眠

无此防伪标志皆为盗版



只要开始“动”，就一定会有效果!!

健身的必要



健康是对生命负责

有了健康,生命开始挥洒!



健身的必要

健康是自信的保证

健身的必要



图书在版编目(CIP)数据

骨盆塑身操 / 日本主妇之友社编; 吴朵桑译. — 北京: 外文出版社, 2004
ISBN 7-119-03706-4

I. 骨... II. ①日...②吴... III. 女性—健美操 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049320 号

(北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2004-0445)

KOTSUBANTAISOU DE KAHANSHIN GA YASERU

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © 2002 Shufunotomo Co., Ltd.

酷点系列·领先健康概念

骨·盆·塑·身·操

2004年8月第1版

- 出版: 外文出版社·北京市百万庄大街24号·邮编100037 ● 经销: 新华书店/外文书店
● 书号: ISBN 7-119-03706-4/G·810 ● 印次: 2004年8月第1版第1次印刷
● 开本: 1/32, 889 × 1194mm, 4印张 ● 印刷: 北京市铁成印刷厂 ● 定价: 15元

总监制 ● 王华荣
总编辑 ● 吴锴鎰
译者 ● 吴朵桑
责任编辑 ● 齐海光
行政主编 ● 陈文玮
文字编辑 ● 郭巍巍 陈茜
美术设计 ● 浩远文化公司·周尚文
选题征集 ● (010)64185976(专线)

行销企划 ● 北京光海文化用品有限公司
北京市东城区东中街29号
东环广场写字楼B座4层B-D室
邮编: 100027
集团电话 ● (010)64185989(总机)
发行部 ● (010)64185975(专线)
订购传真 ● (010)64185971
E-mail ● guanghai@public3.bta.net.cn
读者服务 ● (010)64185989 转 53, 54(分机)

法律顾问: 中伦文德律师事务所 沈恒德律师 符霜叶律师
本书图文与版型设计非经书面授权不得使用; 版权所有, 侵权必究。

订购方法

- 书店: 请至邻近各大新华书店选购。
● 邮购: 可通过邮局汇款直接与我们订购, 本版图书可享9折优惠。
汇款地址: 北京市北新桥邮局03号信箱 邮编: 100007 收款人: 光海公司
个人汇款请在“汇款单”中注明: 姓名、邮编、地址、所购图书书名、数量。
单位汇款请注明: 单位名称、邮编、地址、联系人姓名、所购图书书名、数量。
请您用正楷详细填写, 以保证我们寄出的书能顺利送至您手中。
我们将在收到您汇款的3日内寄出。
◎汇款书价计算如下: 书价(打9折)+邮资费
本书北京地区邮资(含挂号): 3.6元; 外省市邮资(含挂号): 4.2元

SUPER Art & Culture 酷点系列 · 领先健康概念

「骨盆」,是掌管女性健康的金钥匙

idea

骨盆 | 塑身操

重新打造你的健康竞争力

完美
无敌版

全世界最简单的塑身操
成就你的健康惊奇!

郑 重 声 明

- 本书内容编辑著作权由 Super Designing Culture Ltd.享有。
- 本书封面、版型设计之著作权由北京光海文化用品有限公司享有。
- 本书出版权由外文出版社享有。
- 未经同意擅自盗用、模仿、抄袭、改作、翻印或以其他方式侵权者，著作权人当依法追究其民刑事法律责任。

我们仔细观察街上那些来来往往的女性时，发现很多人腿型修长，小脸庞细身段的女性也不在少数。拥有模特儿般的体形，穿戴流行服饰，身姿挺拔的美丽女性不仅吸引男性的注目，也是女性心中的憧憬啊。

可是，特别引起我们关心的是，有一些非常年轻的女性，走起路来却曲背弯腰，挺不直身子，还有一些胖乎乎的女性走路时身体摇晃得厉害，更有一些女性因为骨骼畸形下半身变得特别丰满。

以上这些女性与骨感美人有着不小的差距，真正的美人应当有健康的体魄和苗条的身姿。

第一步是面对镜子仔细检视自己的全身，发现哪里变得畸形或者存在缺陷。骨盆是掌管女性身体的金钥匙，骨盆畸形导致肥胖与全身不适，坚持每天练习一次「骨盆塑身操」矫正畸形的骨盆，使自己下半身的大腿、臀部以及腰部、两臀等处的肌肉变得结实起来，告别肥胖与不舒适。

「骨盆塑身操」简单易行，如果能够坚持练习，那么成为一个你所期待的骨感美人就指日可待了，这不是你人生的一大理想吗？

第

1

章

理论篇

熟悉自己的身体状态

7

你的骨盆是否已变得畸形？

8

对待没有自觉性的女生怎么办？

雄猫 BB 带我们去看看阿美的生活！



12

理论 1 矫正骨盆畸形可以消除所有不适

14

理论 2 种种不良症状皆由骨盆畸形引起

16

理论 3 骨盆畸形引发全身畸形

18

理论 4 掌握自己身体的各种状况

20

骨盆与生理周期的唇齿关系

第

2

章

实践篇

基本动作和部位消瘦法

21

学习做一做这些动作

22

检查双脚长度知晓骨盆是否畸形

24

基本动作只有一个

臀部移位法

26

放松身体

从身体放松开始 / 以身体放松结束

28

收紧腰部

扭转臀部移位

3·1·3 呼吸运动



- 32 紧缩腹部
挤压臀部移位法 / 尺蠖移位法
- 36 消除O型腿
匍匐移位法 / 双脚交叉臀部移位法
- 40 消除X型腿
脚底相合移位 / 固定L型移位
- 44 培养漂亮的腿
士兵迈步法 / 背身下楼法 / 连登两级法
- 48 提臀
门框运动 / 抬臀 / 臀部举降
- 52 挺胸
胸部呼吸臀部移位法 / 支撑头部臀部移位法
- 56 消除背部脂肪
床上仰泳运动 / 模仿蜈蚣运动
- 60 消除臂部脂肪
腋下刺激 / 手腕穴位刺激 / 花椒粉膏药贴
- 64 瘦脸
拇指按压穴位 / 按摩面部 / 花椒粉膏药贴
- 68 塑造颈部线条
向右、向左转动向上仰头 /
向下按摩颈部 / 花椒粉膏药贴
- 72 基本问题与解答 Q&A (体操篇)

第

3

章

检查篇

贵在注意日常生活中的动作

- 73 小习惯也会引起骨骼变形
- 74 基本姿势一 站
- 76 基本姿势二 走
- 78 基本姿势三 坐
- 80 基本姿势四 卧



- 82 内衣和鞋子
内衣 / 鞋子
- 84 基本问题与解答 Q&A (生活习惯篇)

第

4

章

实践篇

解决女性烦恼的神奇动作

- 85 帮助你完全消除不良症状
- 86 消除便秘
腹部扭转体操 / 3·3·5 呼吸运动
- 90 改善寒气
脚底滚球 / 贴敷磁片
- 94 消除下肢浮肿
按摩穴位, 疏通经络 / 3·3·5 呼吸运动
- 98 消除腰痛
脊背后弯正坐移位 / 坐垫伸直腰背移位
- 102 消除肩部僵硬
乌龟体操 / 床上游泳
- 106 消除头痛
下颌贴胶带 / 花椒粉膏药贴
- 110 缓解眼部疲劳及恢复视力
利用球的刺激来恢复视力 / 牙刷刷脸
- 114 改善生理不适
腹部回转按压 / 按压中极穴位
- 118 使你瘦下来的其他方法
手机按摩 / 自动铅笔的刺激
玻璃珠的刺激 / 薄荷剂的刺激
- 122 基本问题与解答 Q&A (综合篇)
- 126 索引: 对肥胖与不健康进行检测



理论篇

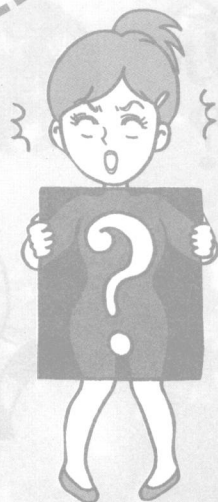
第 1 章

熟悉自己的 身体状态

你的骨盆是否已 变得畸形？

身体不舒服、虚胖，都是有原因的！

告诉你，骨盆变形是最大的元凶！

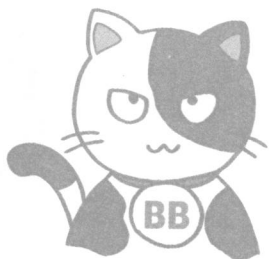


对待没有自觉性的女生怎么办？

雄猫BB带我们去看看阿美的生活！

一个对自己的动作姿势、生活习惯完全不在乎、对切身大小事也漠不关心的人，引起了我追踪查访的念头！

以下是我雄猫BB
为您所做的“阿美
栏目”。



EPISODE 1 阿美的一天



EPISODE 2 发型的陷阱



EPISODE 3 美食的陷阱



EPISODE 6 购物的陷阱



EPISODE 7 休闲的陷阱



1 章 矫正骨盆畸形可以消除所有不适

大腿过粗、臀部下垂、小腹突出等等，这些让人气馁又难以克服的下半身肥胖症，主要都是由于骨盆变形所引起的。

切记让身体各部位保持平衡的要点。

首先，我们来想像一下一个人直立行走的姿势：就像一根约60公斤重量的细长形棍棒，垂直立起，然后用两个小小的脚掌来支撑这根棍棒，进行各种前后左右往返移动重心的活动。比起横着身体用四肢移动的四足动物来说，人类可得要具备相当的平衡技巧才行！

骨盆是人体的中心点，也是身体重心移动时的中心枢纽。它由骶骨、髌骨（髌骨包括髌骨、耻骨、坐骨三部分）、尾骨三部分组成，并通过肌肉和韧带支撑。骨盆腔内则有肠子、膀胱、子宫、卵巢等重要的内脏器官。

正常的骨盆应该呈现非常漂亮的倒三角形，但是如果出现了左右外扩、上下挤压缩小，或者是前后倾斜等畸形情况时，就要进行股关节、脊椎、颈椎等部位的特别矫正了。倘若长此以往不予理会，脊椎延伸出来的神经根受到了压迫，骨盆中的一系列内脏器官也将受到不同程度的影响，时间再长一些，身体的一些部位就会出现酸痛或者麻痹的症状。

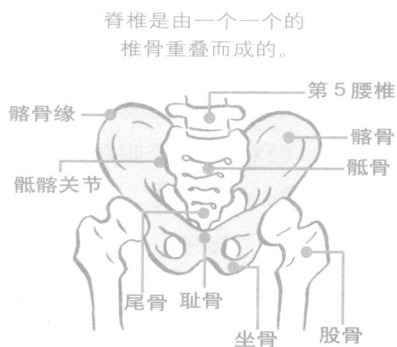
缺乏运动或身体姿势长期不正确势必引发骨盆畸形！

臀部下垂，腹部突出这些现象，与支撑骨盆的肌肉松弛和骨盆畸形有着很大的关联。

平日生活中养成的一些不良习惯，包括动作和姿势，甚至是走路方法不正确，都会造成骨盆的畸形。比如，有的人坐着的时候习惯将双脚交叉在一起，有的人经常在同一侧肩膀背书包或者皮包，这些习惯增加了身体一侧的重量负荷，久而久之就会在毫无警觉的情况下，使骨盆“畸形”！

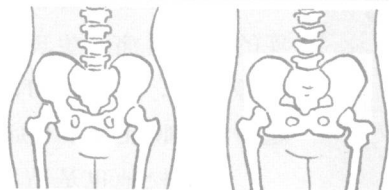
针对改善并矫正骨盆畸形，我们特别编制现代女性必备的《骨盆塑身操》，请您按照书上的说明和指示，每日至少练上一回这种简单易行的塑身操，必定会帮助您把畸形的骨盆给矫正过来，同时也为您完全解决身体各部位的肥胖问题，并彻底告别各种不舒适！

骨盆的构造



第5腰椎下面所连接的倒三角形是骶骨，接着是髌骨（髌骨包括髂骨、坐骨和耻骨），尾骨。骨盆便是由这三大部分组成。

正常的骨盆是倒三角形



正常的骨盆（左）

骨盆保持正常的倒三角形，腰部自然有曲线。

变形的骨盆（右）

骨盆变形成四边形后，使得原有的腰线消失。

1 章 种种不良症状皆由骨盆畸形引起

不舒服的症状持续下去,会引发身体上新的不良症状,为了切断这种连锁反应,除了尽力矫正骨盆畸形之外别无他法。

子宫及卵巢受压迫,导致女性特有的不良症状。

一般情况下,骨盆畸形并不只表现在O型腿、小腹和臀部等眼睛所看得见的一些位置。

其实,当骨盆产生左右扩张时,骨盆腔中的内脏随之产生下垂,这是我们通过肉眼很难察觉到的。以女性为例,女性骨盆腔中的内脏器官如子宫、卵巢等,是男性所不具有的,当这些器官受到压迫时,就会引起许多女性都会出现的生理疼痛及生理不顺畅等症状,甚至还可能引起子宫内膜症及不孕症!

肌肉松弛也是造成骨盆歪曲变形的主要原因之一,因此,尤其是女性,比男性更需要维护自己的腹

部、背部和臀部等处,使这些部位的肌肉保持结实的状态,并使筋络顺畅。这一点女性朋友们可要谨记在心哦!

身体出现异常时,首先应怀疑骨盆是否变形。

便秘、腰痛、肩膀僵硬、头痛、牙痛、眼睛疲劳、视力减退等症状,其形成原因往往都是因为骨盆已经变形而引起的。其实由于骨盆变形而引发的不适非常多,而且非常复杂,简直就是不胜枚举。再比如:感觉眼睛疲劳,不久就伴随有头痛;或者开始是觉得肩膀僵硬,到后来也伴随有头痛,甚至出现恶心、呕吐等连锁反应。

以上种种不舒服的症

状，其元凶，就是骨盆的歪曲变形。如果能及时发现和矫正骨盆变形的情况，便切断了病痛产生的连锁反应。所以我们才说，一旦感觉身体不舒服或出现异常时，首先应怀疑骨盆是否变形。

