

【日】吉田始史◎著
彭明新◎译

腰垫减肥法

什么是腰垫？

腰垫是本书的主要
减肥工具，一条折叠
好的浴巾或者是稍微
硬一些的枕头都可以当成腰垫。



简单的工具 + 简便的方法 = 成功瘦身

瘦大腿，减小腿，瘦腰，减腹，瘦肥背，收缩胯骨，美臀部，
改善X型腿、O型腿。
摆脱痛经、便秘、头痛、腰酸、肩痛……
腰垫减肥法，让你瘦出360°完美曲线，
瘦身、塑形一招搞定！

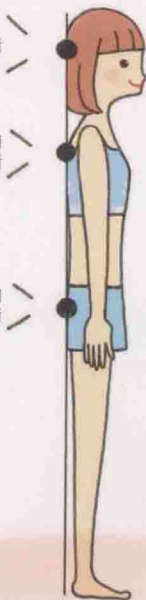


体态问题查找测试

后脑是否靠墙

肩部突出的部分是否靠墙

臀部突出的部分是否靠墙



每天 1 分钟

不需节食

不反弹



腰 部 减 肥 法



吉田始史◎著
彭明新◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

腰垫减肥法 / (日) 吉田始史著 ; 彭明新译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5384-6717-8

I. ①腰… II. ①吉… ②彭… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066219号

KOSHI MAKURA DIET by Motofumi Yoshida
Copyright ©2010, Yoshida Motofumi
All rights reserved.
Original Japanese edition published by K.K. Bestsellers.
This Simplified Chinese language edition published by
arrangement with K.K. Bestsellers, Tokyo in care of Tuttle-
Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications, Co., Ltd., Beijing
吉林省版权局著作合同登记号: 图字: 07-2012-3891

腰垫减肥法

YAODIAN JIANFEI FA

著 者 【日】吉田始史
译 者 彭明新
出 版 人 李 梁
责任编辑 王旭辉 马艺轩
制 版 南关区涂图设计工作室
封面设计 南关区涂图设计工作室
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 150千字
印 张 7
印 数 1-6 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85610611
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6717-8
定 价 28.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



序 言

身体健康并拥有好身材是女人一生的功课。我们现在谈的减肥，已不仅仅局限于减掉脂肪就够了，更需要减出S曲线，要速度，要效果，还要不影响身体健康。

我们大多数人都忙于学习、工作和家务，没有过多时间来集中减肥，这使得好多朋友都觉得自己失去了减肥的必要条件，节食成了现在减肥大军的主要方法。然而，凡是靠节食方法来减肥的，最后一定会反弹，而且还会引发营养不良和胃肠疾病等不良反应。作为小编本人，也曾是其中一员，也一直在找寻拥有健康好身材的方法和秘诀，几乎将听闻的所有减肥方法都试过了，但却始终没有瘦下来。有的方法只有短期效果，例如节食，但是长期节食身体吃不消，因此最后还是放弃了。体重总是在反反复复中，瘦下来变得遥不可及。我个人觉得要瘦不要健康的方法不可取，我们常常会看到有些朋友减肥减到面黄肌瘦，身体是瘦下来了，但是身材无凹凸，皮肤松懈，尤其面色晦暗，这样就失去了美感。

随时和衣而卧，
轻松瘦身



想拥有好身材，需要找对方法。《腰垫减肥法》是一本风靡日本、倍受关注的减肥热书，作者通过多年的医疗美容体工作积累下来了简单、有效的瘦身美体技巧——以腰垫垫于骶骨处，进行每天睡前1分钟的减肥法练习，可使减肥效果事半功倍。内容讲解从自检身材缺陷开始，帮你找出自己身材中不够完美的地方，然后针对查找出的腰、腹、背部、胯、臀部、手臂等身体部位的肥胖进行有针对性的腰垫减肥法指导，还有通过腰垫运动来改善痛经、便秘、头痛、腰痛等不良症状的方法，以及矫正X型腿、O型腿、脚拇趾外翻等不良体形的方法介绍。另外，腰垫减肥法的呼吸方式也很重要，它能有效活化身体内脏器官，强化内脏功能。书中所提的腰垫，可以是日常生活中我们所用的腰枕，也可以是用毛巾、浴巾等进行一定高度的折叠便可做成，这些叠法书中都有详细介绍。

简单、易寻的减肥工具+简便的方法=成功瘦身。希望《腰垫减肥法》能为每一位爱美的朋友带来喜悦和完美好身材。

目录



第一章 找出自己的体态缺陷

- 第一节 确认体态就可以了解身体状况····· 14
- 第二节 体态缺陷是妨碍美体的重要原因····· 16
- 第三节 保持正确姿势的关键在于骶骨和颈部的固定····· 18
- 第四节 自然优美的体态从腰垫运动开始····· 20
- 第五节 腰垫运动也可以改善由于体态缺陷而导致的身体不适····· 22

第二章 让我们开始腰垫减肥吧

- 第一节 腰垫运动的前期准备····· 28
- 第二节 腰垫运动····· 30
 - 练习一 初级伸腰运动····· 33
 - 练习二 瘦腹运动····· 35
 - 练习三 瘦腿运动····· 39
 - 练习四 瘦背、缩胯运动····· 41
 - 练习五 瘦腰运动····· 44
 - 练习六 腰垫减肥呼吸法····· 47
 - 练习七 美臀运动····· 49






目录

第三章 改善身体不良症状

- 第一节 痛 经..... 54
- 第二节 便 秘..... 56
- 第三节 头 痛..... 59
- 第四节 O型腿..... 61
- 第五节 X型腿..... 63
- 第六节 腰 痛..... 65
- 第七节 脚拇趾外翻..... 67

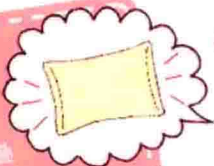
第四章 提高骨盆力量的运动

- 第一节 四肢下垂的站立姿势..... 74
- 第二节 坐在椅子上呈蝶状..... 76
- 第三节 坐在椅子上团膝..... 78
- 第四节 坐在椅子上用脚写字..... 80
- 第五节 仰卧伸臂..... 82
- 第六节 借助饮料瓶运动..... 84
- 第七节 做小解动作..... 86
-  腰垫减肥体验谈..... 88
-  腰垫减肥问与答..... 99
-  腰垫减肥快乐日记..... 106

【日】吉田始史◎著
彭明新◎译

什么是腰垫？

腰垫是本书的主要
减肥工具。一条折叠
好的浴巾或者是稍微
硬一些的枕头都可以当成腰垫。



腰垫主 减肥法

每天 **1** 分钟

不需节食

不反弹



简单的工具 + 简便的方法 = 成功瘦身

瘦大腿，减小腿，瘦腰，减腹，瘦肥背，收缩胯骨，美臀部，
改善X型腿、O型腿。
摆脱痛经、便秘、头痛、腰酸、肩痛……
腰垫减肥法，让你瘦出360°完美曲线，
瘦身、塑形一招搞定！



▼ 体态问题查找测试

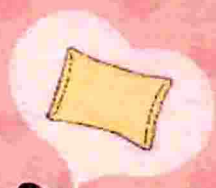
后脑是否靠墙

肩部突出的部分是否靠墙

臀部突出的部分是否靠墙



吉林出版集团 IC 吉林科学技术出版社



腰 垫 减 肥 法



日吉田始史◎著
彭明新◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

腰垫减肥法 / (日) 吉田始史著 ; 彭明新译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5384-6717-8

I. ①腰… II. ①吉… ②彭… III. ①减肥—方法
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第066219号

KOSHI MAKURA DIET by Motofumi Yoshida
Copyright ©2010, Yoshida Motofumi
All rights reserved.
Original Japanese edition published by K.K. Bestsellers.
This Simplified Chinese language edition published by
arrangement with K.K. Bestsellers, Tokyo in care of Tuttle-
Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications, Co., Ltd., Beijing
吉林省版权局著作合同登记号: 图字: 07-2012-3891

腰垫减肥法

YAODIAN JIANFEI FA

著 者 【日】吉田始史
译 者 彭明新
出 版 人 李 梁
责任编辑 王旭辉 马艺轩
制 版 南关区涂图设计工作室
封面设计 南关区涂图设计工作室
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 150千字
印 张 7
印 数 1-6 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85610611
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6717-8
定 价 28.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

如需购买, 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



序言

身体健康并拥有好身材是女人一生的功课。我们现在谈的减肥，已不仅仅局限于减掉脂肪就够了，更需要减出S曲线，要速度，要效果，还要不影响身体健康。

我们大多数人都忙于学习、工作和家务，没有过多时间来集中减肥，这使得好多朋友都觉得自己失去了减肥的必要条件，节食成了现在减肥大军的主要方法。然而，凡是靠节食方法来减肥的，最后一定会反弹，而且还会引发营养不良和胃肠疾病等不良反应。作为小编本人，也曾是其中一员，也一直在找寻拥有健康好身材的方法和秘诀，几乎将听闻的所有减肥方法都试过了，但却始终没有瘦下来。有的方法只有短期效果，例如节食，但是长期节食身体吃不消，因此最后还是放弃了。体重总是在反反复复中，瘦下来变得遥不可及。我个人觉得要瘦不要健康的方法不可取，我们常常会看到有些朋友减肥减到面黄肌瘦，身体是瘦下来了，但是身材无凹凸，皮肤松懈，尤其面色晦暗，这样就失去了美感。

随时和衣而卧，
轻松瘦身



想拥有好身材，需要找对方法。《腰垫减肥法》是一本风靡日本、倍受关注的减肥热书，作者通过多年的医疗美容工作积累下来了简单、有效的瘦身美体技巧——以腰垫垫于骶骨处，进行每天睡前1分钟的减肥法练习，可使减肥效果事半功倍。内容讲解从自检身材缺陷开始，帮你找出自己身材中不够完美的地方，然后针对查找出的腰、腹、背部、胯、臀部、手臂等身体部位的肥胖进行有针对性的腰垫减肥法指导，还有通过腰垫运动来改善痛经、便秘、头痛、腰痛等不良症状的方法，以及矫正X型腿、O型腿、脚拇趾外翻等不良体形的方法介绍。另外，腰垫减肥法的呼吸方式也很重要，它能有效活化身体内脏器官，强化内脏功能。书中所提的腰垫，可以是日常生活中我们所用的腰枕，也可以是用毛巾、浴巾等进行一定高度的折叠便可做成，这些叠法书中都有详细介绍。

简单、易寻的减肥工具+简便的方法=成功瘦身。希望《腰垫减肥法》能为每一位爱美的朋友带来喜悦和完美好身材。

目录



第一章 找出自己的体态缺陷

- 第一节 确认体态就可以了解身体状况····· 14
- 第二节 体态缺陷是妨碍美体的重要原因····· 16
- 第三节 保持正确姿势的关键在于骶骨和颈部的固定····· 18
- 第四节 自然优美的体态从腰垫运动开始····· 20
- 第五节 腰垫运动也可以改善由于体态缺陷而导致的身体不适····· 22

第二章 让我们开始腰垫减肥吧

- 第一节 腰垫运动的前期准备····· 28
- 第二节 腰垫运动····· 30
 - 练习一 初级伸腰运动····· 33
 - 练习二 瘦腹运动····· 35
 - 练习三 瘦腿运动····· 39
 - 练习四 瘦背、缩胯运动····· 41
 - 练习五 瘦腰运动····· 44
 - 练习六 腰垫减肥呼吸法····· 47
 - 练习七 美臀运动····· 49



目录

第三章 改善身体不良症状

- 第一节 痛经..... 54
- 第二节 便秘..... 56
- 第三节 头痛..... 59
- 第四节 O型腿..... 61
- 第五节 X型腿..... 63
- 第六节 腰痛..... 65
- 第七节 脚拇趾外翻..... 67

第四章 提高骨盆力量的运动

- 第一节 四肢下垂的站立姿势..... 74
- 第二节 坐在椅子上呈蝶状..... 76
- 第三节 坐在椅子上团膝..... 78
- 第四节 坐在椅子上用脚写字..... 80
- 第五节 仰卧伸臂..... 82
- 第六节 借助饮料瓶运动..... 84
- 第七节 做小解动作..... 86

腰垫减肥体验谈..... 88

腰垫减肥问与答..... 99

腰垫减肥快乐日记..... 106

腰垫减肥法， 让瘦身变得如此轻松！

1. 不需要节食

节食减肥，
肚子好饿啊！



运用腰垫减肥法——

在减肥过程中，不需要严格节食，
但也要注意不要暴饮暴食。

2. 不需要长时间运动

运用腰垫减肥法——
从每天1分钟开始，不用花费很多时间，轻松开始越变越苗条！



3. 不用担心反弹

好不容易减下来，
不会反弹了吧？



运用腰垫减肥法——
无论是易胖体质还是偏瘦体质，
因为不用过分节食，
所以不必担心会反弹。