

整天坐着，骨盆已经歪掉不正，你知道吗？

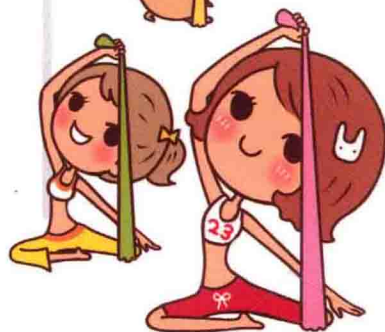
骨盆、腰、腹、臀是体的核心部位，小腹凸出、虎背熊腰、大象腿、无精打采、全身僵硬酸痛……都是骨盆不正惹的祸！每天三分钟×三回，轻松拥有完美又健康的迷人姿态！

弹力带 + 抱枕 = 200% 绝对有效

瘦又土子の骨盆瑜伽



50个
人人都会的
简单动作



每天只要9分钟

骨盆端正

腰·肚·臀
一定变小!!

啊?肚子
变小啦!



重庆出版集团
重庆出版社



美腰达人
蔡佩茹
RuRu

著



随书附赠
30分钟
骨盆瑜伽教学
DVD

瘦肚子的骨盆瑜伽

每天只要9分钟，
骨盆端正，腰·肚·臀一定变小！

重庆出版集团 重庆出版社

美腰达人 蔡佩如 著



版贸核渝字（2011）第173号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由采实文化事业有限公司授权重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版，未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或者翻印。

图书在版编目（CIP）数据

瘦肚子的骨盆瑜伽 / 蔡佩茹著. —重庆：重庆出版社，2012.7
ISBN 978-7-229-04815-0

I. ①瘦… II. ①蔡… III. ①瑜伽—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第002619号

瘦肚子的骨盆瑜伽

SHOUDUZI DE GUPEN YUJIA

蔡佩茹 著

出 版 人：罗小卫

责任编辑：李 子 郭莹莹

 重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市长江二路205号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452

全国新华书店经销

开本：890mm × 1240mm 1/32 印张：4.5 字数：80千

2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-229-04815-0

定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究



目录

前言

- 2 裤子好紧好紧！快来做“骨盆瑜伽”！
- 3 秘密是……做完“骨盆瑜伽”就像泡完温泉一样舒畅！
- 4 一定要做“瘦肚子瑜伽”的3个理由

矫正骨盆位置，改善错误体态 Make Pelvis Balance

加强身体柔软度，不让关节生锈 Make Body Softly

伸展肌肉，增加肌肉力量 Make Muscle Stretch

- 6 重塑一尺七小蛮腰的三大关键

缩小腹，抬头挺胸

随时端正骨盆

每天做“骨盆瑜伽”9分钟

- 8 推荐序1 认真执著的教学态度
- 8 推荐序2 瑜伽——让我忘记烦恼的心灵出口
- 10 结合瑜伽及普拉提的“瘦肚魔力”
- 11 本书5大特色

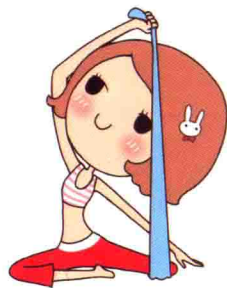
❖ 图解 骨盆常识

❖ 每天只要 3分钟X三回

❖ 拥有一尺七美腰的 50个简单动作

❖ 达人亲自示范 骨盆瑜伽 DVD教学

❖ 不藏私的 美腰秘技 一次告诉你！





Part 1 骨盆的基本常识

17

腰粗、腹大，都是【骨盆不正】惹的祸！

18 明明已经吃很少，为何肚子还是“瘦不了”？

19 “整天坐着”，骨盆已经歪掉不正，你知道吗？

20 “骨盆歪斜”，身体就像快倒塌的叠叠乐！

22 “骨盆”是连接身体的重要部位

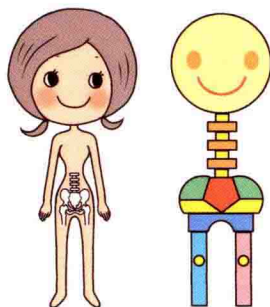
25 “越舒服”的姿势，骨盆越容易歪！

26 禁！造成“骨盆变形”的常见姿势

错误睡姿 侧卧、身体卷曲、趴睡

错误坐姿 翘二郎腿、伸脖子、驼背

错误行走姿 脚尖朝内或朝外、驼背、身体重心倾斜



29 端正骨盆，从了解“骨盆类型”开始

类型 1 外开型骨盆——“双脚外开”动作能轻松做到的人

类型 2 闭合型骨盆——“双脚后折”动作能轻松做到的人

类型 3 僵硬型骨盆——“双脚外开”及“双脚后折”动作都很难完成

类型 4 平衡型骨盆——“双脚外开”及“双脚后折”动作都能轻松做到的人

32 可怕的警讯，看看你的骨盆歪了没！

Warning 1 “消化系统”出现问题

Warning 2 身体出现“疼痛僵硬”问题

Warning 3 身体出现“歪斜失衡”问题

Warning 4 体态出现“恼人浮肿”问题

36 注意，初期的骨盆变形，身体是没有感觉的！

症状 1 臀部看起来特别翘、上腹突出！▶骨盆前倾

症状 2 肩背酸痛、颈椎前推、无精打采！▶骨盆后倾

症状 3 左右脚粗细不同、高低肩、鲑鱼肚！▶骨盆旋转



38 3大简易动作，矫正，放松你的骨盆

Motion 1 前后倒水式——端正歪斜的骨盆，增加关节的活动度**Motion 2** 左右敲钟式——让骨盆回到中央，放松紧绷的髋关节**Motion 3** 上下盖章式——矫正骨盆位置，软化僵硬的腹部肌肉

Part 2 肥胖的救星出现了！

41

骨盆瑜伽=腰·腹·臀一次瘦下来！

42 腹部肥胖的救星——“骨盆瑜伽”

43 哇！肚子不见了，腰、腹、臀一次瘦下来！

最适合做“瘦肚子瑜伽”的五种人

- ✦ 容易【腰酸背痛】的人
- ✦ 【脂肪堆积】在腰、腹及臀部的人
- ✦ 下半身【循环不良】的人
- ✦ 【关节退化】的人
- ✦ 【情绪紧绷】、【压力过大】的人

46 搭配“规律呼吸”，瘦肚子的效果最明显！

方法1 腹式呼吸——按摩内脏，有助血液循环**方法2 侧胸式呼吸**——执行动作效率，维持骨盆稳定

48 弹力带+抱枕，“打造小蛮腰”成功率200%！

49 美腰第一步——放松僵硬的肌肉

- ✦ “腰腹伸展操”放松腰腹肌肉，稳定身体
- ✦ “骨盆伸展操”活络骨盆腔，促进血液循环

56 “弹力带”是骨盆瑜伽的好帮手！

58 用弹力带解决10大问题

- ✦ 告别腰腹游泳圈
- ✦ 抢救大象腿
- ✦ 柔软僵硬的肩膀，改善五十肩
- ✦ 按摩内脏器官
- ✦ 矫正歪斜的骨盆
- ✦ 抢救粗粗的水桶腰
- ✦ 再见河马臀
- ✦ 生理痛、调理经期不顺
- ✦ O型腿、改善脊椎侧弯
- ✦ 预防手脚寒冷



Part 3 每天9分钟的美腰瑜伽操

立刻减掉3cm腰围

69

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 70 小腹脂肪堆积、肚子赘肉软趴趴 | 101 椎间盘突出、坐骨神经痛 |
| 74 脊椎僵硬、手臂、腹肉 | 104 臀部酸痛、臀部下垂 |
| 80 腰部酸痛、腰椎歪斜 | 107 驼背、弓腰体态 |
| 83 弯腰驼背、粗腰线、腰间肥赘肉 | 111 头痛、下半身水肿 |
| 86 大腿粗壮、脖子酸痛 | 114 加强心肺功能、抵抗老化 |
| 89 臀部紧绷、骨盆歪斜僵硬 | 117 血液循环不佳、失眠、情绪浮动 |
| 92 大象臀、萝卜腿、髋关节僵硬 | 121 膝关节老化、双腿无力 |
| 95 骨盆倾斜、骨盆一高一低 | 125 平衡感不佳、身体歪斜 |
| 98 便秘、肠胃问题 | 128 生理痛、肩膀酸痛 |

Part 4 穿上S号裤子的速效法则

每天都这样做，你就是美腰达人

131

- 132 **《漫画篇》** 美腰达人的一日生活——跟着做，瘦身变得好简单
- 134 10个真实案例分享——我们都爱做“瘦肚子瑜伽”！
- 136 《瘦肚子的骨盆瑜伽》有问必答Q&A

Q1 完全没有运动细胞的人，也可以做“骨盆瑜伽”吗？

Q2 柔软度很差的人，也能练习“骨盆瑜伽”吗？

Q3 “骨盆瑜伽”与一般瑜伽有什么不同？

Q4 腰变细了，内脏器官还会继续受到保护吗？

Q5 做完“骨盆瑜伽”后，身体非常酸痛，是正常的吗？

Q6 什么时候练习“骨盆瑜伽”比较好？

Q7 不论男女老少，都适合做“骨盆瑜伽”吗？

Q8 使用弹力带练习时，身体会紧紧酸酸的是正常的吗？

Q9 用弹力带练习时，弹力越强效果会越好吗？

Q10 弹力带长度与伸展度有关吗？

Q11 睡前做“骨盆瑜伽”，能帮助睡眠吗？



瘦肚子的骨盆瑜伽

每天只要9分钟，
骨盆端正，腰·肚·臀一定变小！

重庆出版集团 重庆出版社

美腰达人 蔡佩如 著





yoga

瘦肚子的骨盆瑜伽

裤子好紧好紧！快来做 “骨盆瑜伽”！

“骨盆”（也称骨盆腔）是人体的中心点，是连接上半身和下半身的重要部位。一旦骨盆的位置倾斜，除了小腹突出外，身体也会在空中歪向一边，造成体态失衡，这也是造成“肚子肥胖”的原因之一。

腰部位于骨盆上方，因此骨盆的大小及形状，都是影响腰围尺寸的原因。通常腰围大的人，除了肥胖问题，其骨盆多是处于松弛状态。特别是女性，除了生产使骨盆扩大外，因为天生的肌肉量少，体内的荷尔蒙较男性易失衡，所以容易造成骨盆歪斜，腰围尺寸不受控制等。

“骨盆不正”等于身体的骨架也是歪的，脂肪比一般人更容易囤积在身上。反之，只要骨盆正了，体态就会平衡，身上不会有多余的赘肉，当然有利于打造美腰线条减小腰围，让肥肚消失！这就是为什么要做“瘦肚子瑜伽”的原因。简单易学的动作，每天只要9分钟，就能把鲔鱼肚清光！！因此，不管男女，一起正视骨盆的重要性，矫正歪斜问题，让骨盆回归平衡状态，才是健康之道。





秘密是

满意度**200%!!**.... 每天只要**3分钟**×三回！

做完“骨盆瑜伽”就像泡完温泉一样舒畅！

• 蝴蝶袖

恼人蝴蝶袖OUT！再度拥有紧实的手臂线条。

• 头部

头痛消失了，思路变清晰，活力满点！

• 小腹

小腹变平坦，重现腰部迷人的S曲线。

• 大腿

大腿变紧实，外侧线条修长，赘肉和腿肚都不见了！

• 肩颈

肩颈不再酸痛，颈椎能伸直了！

• 骨盆

长短脚、高低肩通通解除，骨盆回到正中位置。





一定要做 “瘦肚子瑜伽”的3个理由

1

▶ 矫正骨盆位置，改善错误体态

Make Pelvis Balance

三七步、翘脚、驼背等，都是现代人常有的错误姿势，再加上习惯成自然，容易让身体两边的力量不平衡，使骨盆开始倾斜不正，需要往外扩张支撑身体，最后，连椎骨、神经也受到影响，长短脚、腰痛等毛病一一浮现。想要告别这些病痛吗？开始做骨盆瑜伽把地基打好，身体才会健康喔！



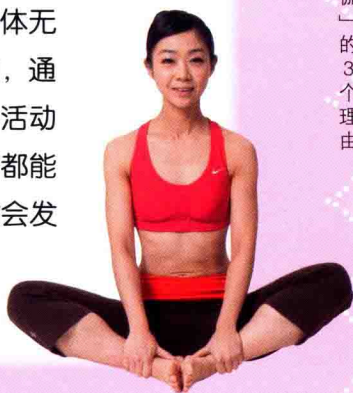


2

加强身体柔软度，不让关节生锈

Make Body Softly

试着将身体往前弯，手能碰到脚吗？
大腿有酸痛感表示你的柔软度不好，身体无法完全伸展。骨盆瑜伽是一种静态运动，通过简单的动作及弹力带，训练平常较少活动的肌群，放松僵硬的身体，让每个动作都能达到伸展的目的。当柔软度提升时，你会发现，身体不会再有莫名的疼痛感了！



3

伸展肌肉，增加肌肉力量

Make Muscle Stretch

现代人姿势不正确，走路或睡觉都喜欢维持相同姿势，长期下来就容易身体酸痛。因为身体的不平衡，也让肌肉越来越松散，无法成为支撑身体的力量。所以，让骨盆瑜伽改善你的小毛病吧！按摩僵硬的肌肉，软化肌群，就能达到塑身的效果喔



重塑一尺七小蛮腰的 三大关键



你有一个超突出的小腹吗？身体没有曲线，穿起衣服也不好看，找不到解决办法吗？其实，问题不在于体重，而是你的骨盆可能歪了！当人体的中心点歪斜时，整个人也是歪的，身材大为走样。所以，想要拥有迷人小蛮腰吗？记住下列3大重点，再配合弹力带，轻松就能恢复迷人曲线喔！

Katy P.

1

缩小腹，抬头挺胸

人体的大脑有记忆动作模式的功能，当我们在日常生活中，不断地重复同样姿势时，大脑便会储存，久而久之，就容易产生错误的姿势，进而影响体态的美观。如果想拥有完美体态，可以在走路、站立，甚至做家事、打电脑时，配合缩小腹的习惯。该怎么做呢？想象自己站着，心情放松，试着将腹部微收、臀部微夹，就像穿着一件有点紧的裤子，或想象头上有一条线，轻轻将身体向上提起，这样一来，腹部就会收紧并往上提拉了！



Key Point

2

随时端正骨盆



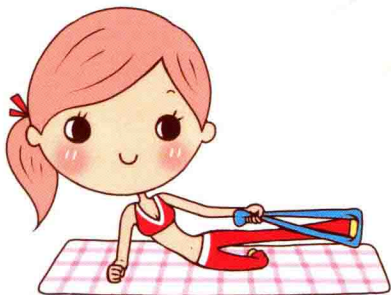
当骨盆位置正确时，全身的骨骼、肌肉都会趋于平衡；反之，如果位置偏离，会产生许多不明的疼痛，让人苦不堪言，所以，加强骨盆的稳定度是相当重要的。需要久坐的人，可以在椅背后方垫个小抱枕，让腰椎挺直，感受背部肌肉完全贴于抱枕上。当腹部肌肉习惯收缩时，小腹自然平坦，进而能支撑骨盆周围的大小肌群，让身体回归到正中体线，打造漂亮的S体态。

Key Point

3

每天做“骨盆瑜伽”9分钟

做任何运动都是为了身体健康、体态优美，但如果没有持之以恒，任何运动都只是治标不治本，无法改变现状，若因此变本加厉练习，更容易让身体处于危险之中。所以先了解整个身体的状况及骨盆的知识、对肢体的重要性等，再把上述观念带入生活中，配合书中介绍的瑜伽动作，针对想要雕塑或舒缓的部位练习，就能拥有完美体态及健康和谐的身体喔！



认真执著的教学态度



第一次在吗哪瑜伽见到佩茹，就被她独特的气质所吸引。在吗哪任职瑜伽老师的日子，她的认真与执著让我佩服，每一次的教学计划也都非常完整。很替她开心，终于要出书了，希望这一本书可以带给喜爱瑜伽的朋友许多惊喜，也诚心祝福佩茹，把她的专业与经验分享给更多的朋友！

吗哪瑜伽创办人



瑜伽——



让我忘记烦恼的心灵出口

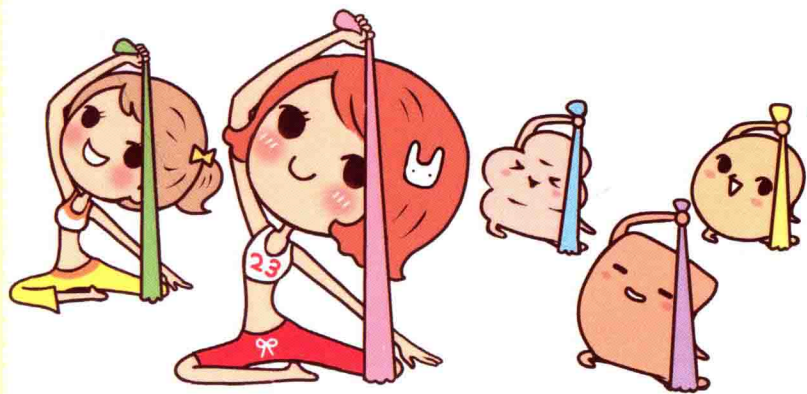
一年多前因为朋友介绍，开启我的瑜伽学习之路，刚开始以为只是个打发时间的简单运动，上第一堂课时，因为自己好动的个性，还觉得有点无聊而且坐不住！渐渐地，我发现瑜伽的奥妙，开始期待每周上课的日子，就像期待约会一样！这是连我自己都没想过的……哈哈！除了老师专业的教学外，在休息时说的许多话，都让我很有感触，像是：“把今天的事当做电影一幕幕闪过去，忘记烦恼！重新开始”，让我除了上课外，也找到心灵上的平静。每次做完瑜伽后，也总是能让我放松、忘记烦恼：）！

当然，瑜伽的重点不是只有休息，还能训练肌肉组织。做伸展动作时，我虽然常痛到哀哀叫，但过程是痛快的，因为筋骨变软了，酸痛情形也慢慢消失，哀嚎声自然就变小啰！哈哈XD！所以，我强烈推荐大家除了上课外，平常在家也可以练习瑜伽动作，效果超好的，晚上会非常容易入眠。有失眠困扰的人不妨试试看，绝对有意想不到的效果。

现在，我的瑜伽启蒙老师要出书了！我一直觉得，瑜伽除了伸展外，还能修身养性，这是和其他运动都不同的。真心希望大家能喜欢这本书，也谢谢RuRu老师带我进入瑜伽的世界，谢谢你，祝你新书大卖！

LOVE YOGA FOREVER!

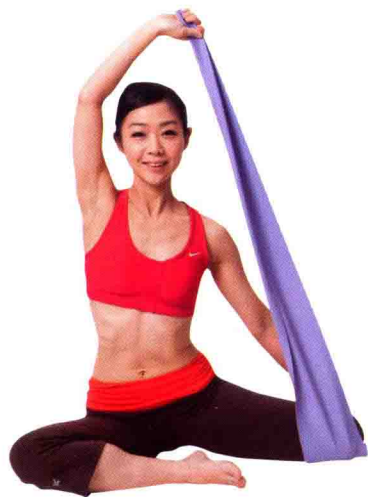
微博超人气艺人



结合瑜伽及普提拉的 “瘦肚魔力”

从小，我就是个很好动的小孩，在求学过程中也选择舞蹈班就读。上了大学后，更毅然选择国术系，希望能在舞蹈之外，培养自己另外的专长。到社会上工作之后，开始了我的教学生涯。

一转眼九个年头过去了，和很多人一样，我因为过度的训练，导致身体出现伤害，膝关节一度疼痛到无法行走，必须依靠拐杖支撑。当时自恃年轻，加上复原速度快，我没有接受完整的休养，就开始继续使用受伤的身体，经年累月下，造成一连串的后遗症。



这几年因为膝盖疼痛的问题，让我一度对教学失去信心，毕竟，我们从事的是健康行业，学生以老师为基准，如果老师都无法身体健康，又如何成为学生的健康楷模呢？

后来，在这几年的教学生活中，发现很多人跟我一样，希望能借由运动让病痛的身体获得改