

<<正妹骨要正>>

图书基本信息

书名：<<正妹骨要正>>

13位ISBN编号：9789861752334

10位ISBN编号：9861752331

出版时间：2012-6-27

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：謝菁珊

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<正妹骨要正>>

前言

骨架變正，腰痠背痛就消失！

在過去十五年的教學經驗中，教導過無數的學生，其中不乏官員、民代、企業家、商務人士、醫師、護士、律師、追求青春永駐的名媛貴婦，以及光鮮亮麗的藝人。

當然，還有許多像妳一樣愛漂亮的正妹們！

不同的年齡、不同的性別、五花八門的職業、多采多姿的生活習慣，這些差異落在每個人的姿勢、體態上，讓我看到、摸到、感覺到截然不同的身體語言表達方式。

然而，他們卻不約而同的在第一次上完我的課時，發出同樣的驚嘆：「老師，我好像長高了耶！」

我就會告訴他們：「這就是彼拉提斯神奇的地方！」

彼拉提斯真的有這麼神奇嗎？

就科學的角度看來，身體不會在瞬間長高，但學生們之所以會再上完課後感覺身高變高、身形變長，其實是彼拉提斯運動幫助身體所做的調整。

許多人不知道如何維持正確姿勢，讓骨架長期處於錯誤的姿勢當中，這樣不但會讓原本修長的身材線條變得歪斜，視覺上看起來也會變得又短又矮。

簡單來說，身體就好比一株植物，若想要長得高挺，往往需要綁著一支木棒作為支撐，讓植物沿著木棒順勢向上生長，否則彎曲歪斜的枝幹看起來總是會顯得特別矮小，失去生命力。

而彼拉提斯就像是那支看似微不足道，卻能喚醒人們對自我身體的察覺能力，進而調整體態的小木棒。

如果可以規律的練習彼拉提斯，不但能強化肌肉的力量，維持正確優美的姿勢體態，更可以伸展過度緊繃的肌肉群，以減少關節壓力。

當骨架變正了，身體的曲線自然就會變得優美又修長，就連惱人的腰痠背痛也會一併消失喔！

舞蹈科班出身的我，在美國求學時很偶然的接觸到了彼拉提斯，起初只是為了要預防舞蹈運動的傷害，沒想到卻漸漸的被彼拉提斯的實用性與美感所深深吸引，並且義無反顧的投入這項專業，找到人生的另一片天。

回首過去，從當學生到開班授課已經過了近二十個年頭了，可是我對彼拉提斯的熱情卻依然不減反增。

原以為彼拉提斯是芭蕾舞復健、塑身的專屬運動，但是當初在南加州教授彼拉提斯時，因為地緣的關係，學生卻是以好萊塢明星、國際級模特兒、職棒選手與名媛貴婦為主。

由於工作與社交上的需要，這些族群經常需要面對鏡頭，維持完美的體態與形象。

而他們之所以會選擇彼拉提斯，則是因為它不但具有復健與健身的功能，還可以雕塑修長曲線，打造完美身型。

我常對學生說，如果可以的話，希望能夠教一輩子都在教彼拉提斯！

對我而言，這不但是一份讓我充滿熱情的專業，更是能夠幫助大家的志業。

在此，我要感謝每一位信任我、將寶貴的身體託付給我的學生！

有了你們的信任，我才有機會跟大家分享彼拉提斯的美好，並且在帶給大家美麗、健康與自信的同時，從大家的身上看到無限的潛能。

<<正妹骨要正>>

内容概要

健康美麗，從矯正骨架開始，長高、變瘦、塑形一次搞定！

青春期少女轉大人前先正骨，身形修長發育好； 輕熟女做減肥操前先正骨，窈窕曲線不復胖； 資深美女就醫前先正骨，有效治療腰痠背痛等毛病！

適合各年齡層正妹的正骨美型操！

加贈打造完美骨架DVD 許多人不知道如何維持正確姿勢，讓骨架長期處於錯誤的姿勢當中，這樣不但會讓原本修長的身形變得歪斜，更容易造成腰痠背痛、生理痛、脂肪囤積、情緒不穩定、新陳代謝不良等問題。

身體骨架就好比疊疊樂一樣，積木疊得越正，就能夠疊得越高越穩。

所以當身體各部位的位置越正確，身體就能夠挺得越直，整體線條就會顯得越修長；而當身體各部位的位置不正確時，身型就會變得扭曲不漂亮，更容易影響健康。

本書由15年彼拉提斯教學經驗的專業老師謝菁珊，告訴你5大正骨秘方、3大矯正姿勢良藥、19個正骨美型操，幫助你在最短的時間內優雅肩頸美背線條、雕塑纖細美腰、緊實骨盤美翹臀、打造完美腿型，身體健康又窈窕！

<<正妹骨要正>>

作者简介

謝菁珊 大中華區唯一獲頒美國彼拉提斯聯盟PMA Pilates Gold Certified殊榮的彼拉提斯老師。現為亞洲體研BodyLab主持人，該單位為台灣首家彼拉提斯教學中心，同時也是培訓國內教師取得國際Pilates Method Alliance教學證照之首家專業教育機構。

著有《謝菁珊的彼拉提斯課2：骨盤保健操》（相映文化）、《謝菁珊的彼拉提斯課：彈力帶塑身操》（相映文化）、《每天30分鐘彼拉提斯：30天打造完美曲線》（麥田）、《彼拉提斯Pilates塑身新風格》（麥田）等書。

<<正妹骨要正>>

書籍目錄

【自序】骨架變正，腰痠背痛就消失！

PART 1：骨架正不正，關乎你的健康與美麗骨架正了，身形也變長了壞習慣是造成身體變形的主因骨架歪斜造成生理與心理失衡PART 2：調整骨架，從基礎結構開始做起肩頸負責上半身活動的關鍵樞紐
正骨DIY～矯正歪斜的肩頸 哪些習慣會使你的頸椎關節退化？

深呼吸、熱敷能放鬆肩頸肌肉上半身脊椎是上半身的主幹 正骨DIY～矯正歪斜的上半身 哪些姿勢會造成脊椎的壓力？

氣球想像運動與導正姿勢能改善脊椎問題腰部雕塑腰腹、完美曲線的重要關鍵 正骨DIY～矯正歪斜的腰部 哪些動作會使你的腰部曲線扭曲歪斜？

想像隨時隨地穿馬甲、收提小腹能使腰桿挺直骨盤平衡全身、維持姿勢的中繼站 正骨DIY～矯正歪斜的骨盤 小心收腹、夾臀反讓骨盤傾斜 想像彈力帶纏繞能讓臀部變得緊實又翹腿部下半身修長的唯一關鍵 正骨DIY～矯正歪斜的腿部 O形腿與X形腿多半非天生 天天五分鐘簡單矯正腿形PART 3：不可忽視，正確的站、坐、走姿勢正確姿勢是影響身形的關鍵怎麼站才是正確的？

怎麼坐才是正確的？

怎麼走才是正確的？

PART 4：骨架正了，準備開始健康塑身先減肥還是先運動？

肌力訓練+伸展運動=修長的肌肉線條身材勻稱比體重上的數字更重要紙片人是骨質疏鬆與荷爾蒙失調的高危險群喝水不會胖，還能塑身消水腫PART 5：健康首選，彼拉提斯彈力帶暖身計畫連舞者都熱愛的塑身秘密武器藝人與貴婦的塑身首選 核心訓練有效矯正姿勢輕省好用彈力帶彈力帶與彼拉提斯的完美結合 彈力帶與其他運動器材的差別 彈力的選購與保養彼拉提斯彈力帶塑身操前的準備安全須知呼吸練習暖身運動深呼吸 1 腰部位置 深呼吸 2 骨盤位置 骨盤捲起運動 緊實小腿運動 側彎伸展運動PART 6：纖腰提臀，彼拉提斯彈力帶塑身操優雅肩頸美背線條 1 胸式呼吸優

雅肩頸美背線條 2 肩膀轉動優雅肩頸美背線條 3 頸部伸展優雅肩頸美背線條 4 肩膀外轉優雅肩頸美背線條 5 擴胸伸展優雅肩頸美背線條 6 闊背肌雕塑纖細美腰 1 仰臥起坐雕塑纖細美腰 2 脊椎旋轉雕塑纖細美腰 3 脊椎側彎雕塑纖細美腰 4 背部伸展緊實骨盤美翹臀 1 跪立舉腿緊實骨盤美翹臀 2 骨盤提起緊實骨盤美翹臀 3 髖關節外轉緊實骨盤美翹臀 4 側躺舉腿打造完美腿型 1 腿部伸展打造完美腿型 2 大腿內收打造完美腿型

3 小腿後方伸展打造完美腿型 4 腳踝畫圓打造完美腿型 5 踮腳練習

<<正妹骨要正>>

章节摘录

PART 1：骨架正不正，關乎你的健康與美麗 骨架正了，身形也變長了 骨盤與脊椎就像身體的核心基石，核心位置紮得越穩，身體發展就越平衡。骨盤位於身體的中心點，承上支撐著脊椎，啟下則連接著雙腿，藉此掌控全身的平衡並協調四肢的動作。

當骨盤向前方傾斜、扭轉時，脊椎便會隨之前彎或扭轉；相對的，與骨盤連接的雙腿，同時也牽動著骨盤的位置。

例如將腿向前提高或向身體側面提起時，骨盤會自然往後傾或側傾，所以當骨盤的位置歪斜時，脊椎與雙腿也會跟著歪斜，彼此間相依相存的緊密關係，正有如牽一髮而動全身的骨牌效應。

健康的脊椎並非一般想像中的直立，而是呈現微微的S型。

因為脊椎除了負責支撐身體、保護神經外，每個區塊的脊椎都有專屬的曲線，主要的功能是避震。就像車子的避震器一般，富有彈性的特質可以減緩在走路、跑步時，與地面相互產生的撞擊力。

若脊椎過度直立，避震的效果會大大受到影響，而身體所承受的壓力也相對提高。

反之，過度彎曲的脊椎，除了讓體態在視覺效果上變矮、變短不好看外，還有可能造成內臟器官受到擠壓，並且引發更多生理問題。

所以，過度彎曲與過度直立的脊椎都是錯誤的姿勢體態。

不論是從姿勢體態的美學觀點，或是避免疼痛不舒服的健康觀點，每個人當然都希望自己的脊椎，可以永遠維持著美麗的弧型曲線，讓整體線條看起來更加修長。

但往往由於長期姿勢不良或缺乏運動，導致肌肉力量發展失去平衡，才會慢慢改變那條原本與生俱來的美麗線條。

倘若我們能維持身體的正確姿勢體態，那麼，擁有細長優雅線條就並非難事。

壞習慣是造成身體變形的主因 身體線條的形成與日常生活中的壞習慣有著密不可分的關係，某些不經意的壞習慣常常是造成身體使用不對稱的主因。

當身體長時間以不正確的方式使用肌肉與關節，不僅會影響儀態，更會成為造成運動傷害與身體健康的潛在禍源。

最常見的壞習慣就是蹺二郎腿，無論是模特兒美美的交叉蹺腿坐姿，還是大刺刺的英雄式單腳盤腿坐姿，都是造成骨盤歪斜與脊椎側彎的錯誤姿勢。

看似簡單的蹺腿動作，骨盤卻必須做一高一低及一前一後扭轉才能將腿彼此交叉跨坐。

若蹺腿坐著時間太久，骨盤就會歪斜造成腰椎側彎與功能性長短腿。

此外，骨盤像是保護及容納許多內臟器官的容器，當容器變形時，裝載在裡面的器官也會受到不當擠壓與拉扯。

而當內臟器官無法正常運作時，許多身體功能就會出問題，例如常見的生理痛、便秘、消化不良、子宮後傾等健康問題皆與骨盤位置不正有關。

這些問題長時間累積下來，會讓身體新陳代謝變慢，脂肪過度囤積，使得身體線條變形。

其他像是長期使用單肩背裝著重物的大包包，一整天背下來往往相當容易感覺疲倦。

為了撐住包包的重量，不讓它滑落肩膀，身體脊椎不但會扭轉側彎，肩膀還會跟著提高，就連走路重心都會偏向一邊。

小小的生活習慣，都是造成肩頸痠痛、脊椎側彎、高低肩、長短腿的主要原因之一。

錯誤的生活小習慣不僅有礙觀瞻，更嚴重影響到身體的健康。

骨架歪斜造成生理與心理失衡 骨架歪斜很容易造成身型扭曲、腰痠背痛、生理期疼痛、脂肪囤積、情緒不穩定、缺乏活力、新陳代謝不良等問題。

身體骨架就好比疊疊樂一樣，積木疊得越正，就能夠疊得越高越穩。

所以當身體各部位的位置越正確，身體就能夠挺得越直，整體線條就會顯得越修長；而當身體各部位的位置不正確時，身型就會變得扭曲、不漂亮了。

像是習慣駝背的人，總是給人不夠挺直、修長的感覺，而且往往還會比實際身高再矮一些些。

大家常說「相由心生」，當你憂傷鬱悶時，身體通常會呈現微微低頭、彎腰駝背，給人缺乏活力

<<正妹骨要正>>

的感覺；而當你活力十足時，身體則會呈現抬頭挺胸、面帶微笑，就連走路的步伐也會跟著快活。所以，如果一個人常常不開心，身體反覆呈現這樣的駝背姿勢，體態自然會受到影響，甚至就連身心都會出問題。

例如一個常常駝背的人，心肺功能往往不會很好，因為駝背的姿勢會讓胸腔內的心臟與肺部受到擠壓，使得功能心肺無法正常運作，時間久了，當然就會出現胸悶、容易喘氣等健康問題。

還有，姿勢不良與脂肪囤積及新陳代謝也有著密不可分的關係。

例如習慣彎腰駝背久坐的上班族女性，脂肪相當容易囤積在腰部、腹部、臀部、腿部等區塊。因為脊椎前彎時會造成腹肌鬆垮與背肌無力，再加上腰腹部位缺乏運動，脂肪就非常容易囤積其中。除此之外，久坐還會影響下肢血管收縮的能力，造成下半身新陳代謝速度減慢及水腫等問題。

值得注意的是，生理期的疼痛也與姿勢不良息息相關。

因為月經來時，體內荷爾蒙的變化會讓骨盤與腰椎關節活動度較大，使得關節的穩定性變弱，若骨盤不正，肌肉與韌帶拉扯的力量相對也會變得不平衡，造成腰痠與骨盤腔疼痛。

例如習慣蹺腳、交叉腿側坐或盤腿坐的女性，因為姿勢習慣不良讓骨盤歪斜，相對比較容易在生理期前後產生腰痠的問題。

另外，情緒控制與身體姿勢也有著相當密切的關係。

因為身體中負責控制情緒的自律神經就源起於脊椎柱裡的脊髓。

自律神經系統包含交感與副交感神經，幫助身體在遇到壓力時做出適度反應。

像是當我們感到緊張或興奮時，交感神經系統會讓心跳變快、呼吸加速、血壓上升、血糖升高和胰島素分泌，供給身體所需要的氧氣與能力迎接挑戰。

相反的，當情緒穩定時，副交感神經則讓心跳減慢、呼吸變慢、腸胃蠕動平衡，達到修補身體的功能。

自律神經往往會在無意識中，幫助我們協調控制身體的平衡，例如不必刻意去提醒，身體自然會執行呼吸、心跳、腸胃蠕動等動作。

但歪斜錯位的脊椎關節，卻會直接或間接刺激神經，讓神經系統的傳導受阻礙，對於情緒的穩定就會變得脆弱。

因此，只要脊椎排列位置越正確，神經就越不會受到干擾或刺激，如此一來，自律神經的功能也就能越夠正常運作，情緒自然就會穩定下來。

STEP 2：調整骨架，從基礎結構開始做起 肩頸 負責上半身活動的關鍵樞紐 肩頸不僅是銜接與支撐頭顱及身體軀幹的重要軸承，更是負責整個上半身活動的關鍵樞紐，而由鎖骨、肩胛骨、手臂骨組合而成的肩胛帶，則以環繞的方式在頸椎底部協調肩頸動作。

倘若想要徹底改善肩頸所引發的各種問題，就要從頭顱、肩膀與脊椎之間相互活動的關係調整起。

我們的頸椎上方承接頭顱，下方連接胸椎，由七塊脊椎骨向身體前方呈圓弧C型彎曲排列組合而成，就像是一條能夠彈性配合頭部做出各種動作的彈簧。

例如低頭時頸椎會隨之前彎，仰頭時則會跟著後彎。

若頭部向側邊傾倒，頸椎也會一同側彎；而轉動頭部時，頸椎便會立即隨著扭轉。

至於與生俱來的C型曲線，則是用來減緩頸椎在身體活動時所產生的衝擊力。

正骨DIY ~ 矯正歪斜的肩頸 1.從正面觀察 眼睛應直視前方，眉心、鼻尖、下巴、胸骨柄等四個部位應處於同一垂直線上，讓頭顱在正確姿勢位置上，不會側倒、傾斜或扭轉。

TIPS： 注意！

兩邊耳垂應與肩膀兩側維持相同的間距，這樣才能使頭顱保持中立，不會產生側倒或肩膀一高一低的問題。

2.從側面觀察 耳垂應垂直於肩膀高峰的正上方，讓眼睛直視正前方時，視線可以自然落在水平面的高度。

因為當眼睛視線落下直視地面時，頭顱容易隨著垂下，造成頸椎過度前傾並帶動肩膀內轉向前拉動，呈現老態龍鍾的駝背姿勢 TIPS： 注意！

當眼睛視線習慣向上看的角度偏高，便容易帶動頭顱過度後仰、下巴抬高，造成肩頸後方肌肉緊繃收縮。

<<正妹骨要正>>

哪些習慣會使你的頸椎關節退化？

生活中常有許多不經意的小動作，像是過度使用頸椎造成的慢性疲勞與長期不良姿勢，都會增加頸椎的負擔，進而影響到關節活動，造成關節退化及疼痛。

例如長時間看書或打電腦的人，頸椎關節間的壓力會因為低頭或盯著螢幕的姿勢過久而增加，使得頸部後方的肌肉與韌帶，因長期支撐頭顱的重量而感到疲倦甚至痠痛。

這些原因都會讓頸椎的C型弧度曲線逐漸退化，讓頸椎不僅變得過度僵直緊繃，同時還失去應有的彈性及避震的能力。

這也就是為什麼當頸部肌肉長期處於慢性疲倦的狀態，頸部僵硬甚至疼痛的感覺也會變得更加明顯。

肩膀像是穩定頭頸部位的磐石，兩者的關係密不可分。

例如使用電腦時，若螢幕擺放的位置偏左、偏右或離身體太遠，為了要看清楚螢幕裡的內容，頭頸就會過度前推或左右扭轉在不正確的位置上。

當頭頸偏離中心支點位置過多，肩膀周遭的肌肉、韌帶被拉扯的力量也就越大。

而肩頸周遭的肌肉、韌帶為了要平衡頭顱與頸椎的位置，便會不由自主的收縮，做出「聳肩」的動作，日積月累下來肩頸肌肉會變得厚實緊繃，讓我們的頸部線條呈現變短的假象，嚴重時甚至會造成頭頸部的血液循環不良而引發頭痛。

許多人為了貪求方便，經常用肩膀夾著話筒講電話或用單肩背包包，這些牽動肩頸肌肉不對稱收縮的壞習慣，不但會造成肩頸肌肉過度疲勞，長期下來也會使得肌肉線條變形，成為高低肩的主因。

此外，雙下巴與肩頸周圍的皺紋，總是深深困擾著愛美的女性。

請試著想像人體的皮膚，就好比是掛在衣架上的外套，骨骼則是支撐外套的衣架，當衣架傾斜變形時，懸掛在衣架上的外套，當然也會因此而滑落產生皺摺。

例如習慣長時間低頭的電腦族（特別是筆電族），下巴的肌肉與皮膚因長時間低頭造成擠壓對折。

雖然大家都知道紋路的產生是人體漸漸老化時無可避免的正常過程，但錯誤的姿勢卻會讓皺紋問題在無聲無息中迅速形成。

如果可以養成正確協調頭、頸、肩膀間的肢體動作，就能有效避免不必要的肌肉皮膚拉扯，大幅減少甚至延緩皺紋的產生。

深呼吸、熱敷能有效改善肩頸問題 原本應該修長、流線的肩頸帶，因為肩頸周遭肌肉過度發達與緊繃的緣故，容易造成視覺上的改變。

其實，肩頸周遭的肌肉之所以會變得厚實，常常與情緒控制不當有著密不可分的關係。

例如生氣時容易憋氣，胸腔就變僵硬，肩膀也會跟著聳高。

當胸腔與肩頸周圍的肌肉長時間處於收縮緊繃狀態，便會引起胸悶或呼吸不順，使胸腔變得厚實，視覺上看起來變得較為壯碩，有種虎背熊腰的感覺。

深呼吸對於放鬆肩頸肌肉有著相當好的效果，因為當胸腔能放鬆自然垂放與擴張時，肩頸部線條會隨之拉長。

若發現肩頸肌肉開始收縮緊繃，不妨透過熱敷的方式，增加血液循環、舒緩肌肉。

但當肩頸肌肉已經從緊繃疲倦轉變成痠痛時，請則必須用冰敷的方式減緩發炎情況。

切記！

每次打電腦或看書超過五十分鐘，就必須安排十到十五分鐘的休息時間，避免長時間讓肩頸固定於同一個姿勢，造成眼睛疲勞，讓原本纖長優雅的肩頸帶曲線變形。

休息時間應多補充水分，起身上洗手間或到處走動一下，甚至做些伸展操，不但可以達到美膚保水的目的，還可以提高新陳代謝的速度，同時減輕下半身的水腫問題。

<<正妹骨要正>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>