

《卷卷就能瘦！》

图书基本信息

书名：《卷卷就能瘦！》

13位ISBN编号：9787545206876

10位ISBN编号：7545206878

出版时间：2010-8

出版社：上海锦绣文章出版社

作者：[日]山本千寻

页数：110

译者：酸奶（刘文丽）

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《卷卷就能瘦！》

内容概要

《卷卷就能瘦!》最不需要意志力的减肥法！卷卷就能瘦！整个日本已经为之疯狂。《卷卷就能瘦!》是2009年夏天，日本健康理疗师山本千寻首创“卷卷减肥法”：一根简单有趣的带子，随时随地都能使用，马上就能感受到身体在改变——“卷卷带”在短短3个月内，迅速席卷全日本。

《卷卷就能瘦!》在东京，明星使用“卷卷带”的大幅性感海报出现在原宿、品川、银座等繁华路口；在东京、大阪、名古屋、广岛、札幌等几乎日本所有大城市，都出现了满街可见的“卷卷减肥班”；无数知名艺人、运动员、各界名流人手一根带子，纷纷迷恋上了这种简单、快乐、最不需要意志力的新概念减肥法。

《卷卷就能瘦!》全日本都在使用卷卷带，减肥本来可以不需要意志力！

温馨提示：所附赠品“卷卷瘦身带”置于图书内。

《卷卷就能瘦！》

作者简介

山本千寻，出生于日本名古屋市。日本首屈一指的指压治疗医师。30岁时，她患上妇科病，身体状况显著下降。接受脊柱指压按摩疗法后，因为一根简单的带子，矫正了她的脊椎和盆骨，减轻了她的体重，让她病痛消失，重获健康快乐。可以说，这根简单的带子改变了千寻的一生！现在，她在名古屋、大阪等地，举办了“山本千寻的健康美丽课堂”；在东京品川区的私人事务所里，她为艺人、专业运动员等各界名人进行身体保养。她的精心护理，受到很多人的好评。作为亚洲第一位致力于研究新式美容、健康和抗老化方法的女性指压治疗医师，她备受瞩目。她的美容瘦身方法，风靡日本，席卷全亚洲！现在，“卷卷就能瘦”的热潮正登陆中国……

《卷卷就能瘦！》

书籍目录

章节摘录

插图：第1章 准备篇 检查自己的身体是否变形

不经意间，你的骨骼早就已经变形了。单独的骨骼不会动，肌肉和骨骼关系紧密说到肩膀酸痛、腰痛等问题，大多数人都认为是“肌肉紧张”造成的。他们认为，放松肌肉就能解决问题。事实上，引起疼痛的不仅仅是因为肌肉紧张，而是与肌肉和骨骼两方面都有很大的关联。现在，我们先来看看肌肉和骨骼之间的联系：我们身体中的骨骼，是由一根一根的骨头连接形成的，骨骼内部是人体内脏。骨骼被韧带和肌肉包裹着，通过它们的合力，带动人体行动，也就是说，仅仅靠骨骼，人是无法行动的，必须要靠骨骼和肌肉的相互配合。如果骨骼变形了，肌肉也会被强行拉到骨骼变形的地方，肌肉酸痛也就产生了！反之也是一样，如果肌肉受力不平衡，骨骼就会被肌肉影响，开始产生变形。

骨骼歪曲让肌肉萎缩硬化由于我们是靠双脚行走的，要想站稳，就得使身体保持平衡，这样才能做其他的动作。比如，两脚站立，上半身尽量向后弯曲，为了避免向后跌倒，这时腹部肌肉会用力，支撑住身体，使我们能够站稳。正是因为有这样相互抗衡的肌肉，柔韧地共同配合，我们才能够双腿站立，灵活地活动。那么，要是骨骼歪曲的话，会怎么样呢？首先，如果长时间保持同一个姿势不动的话，肌肉就会萎缩，变得僵硬，丧失柔韧度，对抗肌也会随之变得无法动弹。这时候，如果肌肉一直固定在偏离正常的地方，骨头也会变弯，最后引发骨骼变形。现在你知道了，肌肉酸痛和骨头歪曲是并发症。所以，变形的根本治疗，要从骨头和肌肉两方面来考虑。

《卷卷就能瘦！》

媒体关注与评论

日本图书经销公司东贩株式会社，最新发布了2010年上半年的图书畅销榜，综合类第一名为持续14周位居图书周畅销榜第一名的《卷卷就能瘦》，压倒了村上春树的《1Q84》。这是东贩株式会社自1990年创立上半年图书畅销榜和年度畅销榜以来，减肥书第一次登上榜首。

《卷卷就能瘦！》

编辑推荐

《卷卷就能瘦！》

精彩短评

- 1、《卷卷就能瘦》是由日本作家山本千寻所著的一部关于“减肥”这一时尚话题的畅销书。书中介绍了如何利用卷卷带来进行减肥的方法。山本千寻，曾为指压治疗医师。现致力于研究新式美容、健康和抗老化方法。
- 2、减肥的效果应该没宣传的那么邪乎，但由于简单易行，很轻易就把保持身形的理念贯穿到生活当中了。这种积极健康的念头会给生活带来意想不到的改变。已经用了一周了，上班路上也会卷着。久之，也体会到了让身体舒服的步态。总之，很喜欢。
- 3、矫正骨盆间接瘦水肿型大腿
- 4、说一根带子就能减肥，其实我是不相信的，多少也有点自我心理暗示的影响吧，日本人的噱头总是很吸引人的。不过女性骨骼肌肉变形的问题是要正视一下的，从现在起调整坐姿站姿，每天适当的活动一下~当然卷卷能瘦的话最好咯！
- 5、为什么就没有效果咧
- 6、我只能再说 年幼无知啊
- 7、湖南卫视曾经介绍过卷卷就能瘦走红日本，当时我就记住了这本书！

今天中午午休时，按照书上的简单方法，开始试用卷卷带，奇迹啊，下午竟然都没有打瞌睡的迹象！晚上回家绑大腿，哦也~

- 8、有的时候还真是不得不佩服日本人呐==！是个好方法！我本来够瘦的了就是长期在家毫不运动，腰椎颈椎都不太舒服，如此活动活动，感觉好极了。
- 9、开始卷带子的时候排便很通畅的说，后来就没有什么感觉了，反倒是卷了之后尾椎有点小酸。
- 10、我还真的看过这种东西
- 11、啊，试试喽
- 12、好想买根带子试试啊@俞大雨
- 13、其实并没有书上写的那么好
- 14、之前就知道日本今年最火的书是《卷卷就能瘦》，一直不见国内引进，就托在日本留学的同学买了一本原版，快递费加上原版书，花了400元人民币(-_-)

上周在当当上看到，《卷卷就能瘦》已经引进中国并且在预售时，忍不住又定了一本，结果几天后订单被系统取消，打电话问当当，说这本书预定太多，正在移仓。没办法，我又赶紧重新定一本。

前两天收到书后，我把中文版的《卷卷就能瘦》和日本原版的对比了一下，哈哈，发现几乎一模一样，早知道当时就不托同学买原版了。说这本书是最不需要意志力的减肥法，还是很准确的。

《卷卷就能瘦：一根带子让你瘦！》不仅仅是一本减肥书，也是一本治疗各种办公室疾病的健康书。通过把一根柔软弹性的带子缠在身上（上网、看电视或者刷牙时），每次3分钟，解开后疲劳和肌肉酸痛真的已经不辞而别，带子卷在身上超级方便，卷上1分钟，就感觉身上热乎乎的，真的感觉脂肪在迅速燃烧！希望在秋天到来之前，不要变太瘦^-^^-^^-^^-^^-^^-^^-^^-^^-^^-^

再次推荐《卷卷就能瘦》，给梦想健康、安全瘦身（讨厌减肥这两个字）的姐妹们！

- 15、肉太多，带子总是卷起来，有点疼啊
- 16、把动作都做了一遍，筋骨太爽啦！作者说她瘦了20公斤，我这也不指望它能让我瘦了，让我肩膀酸痛好了我就谢天谢地了哇。
- 17、卷卷瘦身法让人耳目一新，我准备以后每天早上刷牙时都绑上这根带子，希望一个月后可以减2公斤！
- 18、无可操作性
- 19、欠债终要还，这不刚结束考试没几天，心老是惦记着写评论，还是早日完成以解心结。我不是评论控，如此纠结只因和卷卷的渊源不浅

《卷卷就能瘦！》

想必多数人都经历了跟我一样的抢购失败的郁闷吧。我是越得不到越想要，像中魔一样，经过数番折腾终于得到了

其实关于这个弹力带，先前已经在淘宝买了一条，书到手后，拿两根带子比较了下，比淘宝的要厚些，而且没有异味，淘宝买的有股咸鱼味，虽然稍长一点点，但有点薄，重要的是，书里赠送的弹力带有拿到SGS做检测，虽然是个不被人注意的小细节，但一旦关注到，就会倍感舒心。

刚才又有个小惊喜，卷卷带可以单独购买了，而且第二条更优惠。我曾经发神经，想买个7、8条把身体同时束缚住，省得不均匀，碍于囊中羞涩，现在看到这个消息，又有点心痒，我就是这么的不淡定关于这本书呢，个人感觉，浅显易懂，没有百科全书那样的海量信息压得你喘不过气，作者就是有这种轻松幽默的笔调，慢慢树立读者的信心。市面上关于减肥，修正身姿的书何其多，我也有接触，但总是坚持不了几天就束之高阁再也不理会，原因之一，就是内容太多太复杂，我没耐心也没恒心的去坚持。太压抑了。但是《卷卷》就没有这样的烦恼，文字不是很多，还有漫画和大量的

图片示范动作，简单的内容让你很轻松的接受并照做。其实劝人，鼓励人也是需要艺术的，光苦口婆心，不一定有用，要有技巧。《卷卷》于我这样的没耐心没恒心的人非常受用

关于书所持的理念，我也认同。姿势不正确，的确会导致很多问题。起初，我并不是为了减肥而狂追这本书，只因复习考试，要久坐埋头试卷。因为头低的太多，导致3个小时试卷下来，脖子，肩膀酸痛不已，而且我的腰也经常酸痛，我的姿势要负很大的责任。其实早认识到这个问题了，所以打算买背背佳的，犹豫了很久。谁知半路杀出个程咬金——弹力带也可当背背佳使——让我省了不少银子。

当然，卷卷带只是帮助缓解，默默地矫正，但自己的身体也要配合，做到正确的身姿。

脸蛋再漂亮，如果站不挺拔，坐着驼背，无论如何也是和美沾不上边的

好习惯和坏习惯都是养成的，不要羡慕明星的诱人身段了，你也可以拥有，先从自己的姿势开始吧，虽然开始有些不习惯，觉得难受，但只要坚持那么一点点，我们就离成功不远拉，更何况，身段优雅了，坏姿势导致的疾病也会与我们近而远之，一举两得的事，很赚的，再晚行动也不嫌迟

上面那段话，感觉好象商家的宣传广告，受不了

我是梨型身材，下半身肥胖，属于最难减的那种，其实我的体重稳定了很多年，我不太讲求体重减轻，或是身体苗条，甚至骨感，只想要身姿正确，脖子肩膀和腰不要再酸痛，另外呢，腿和屁股能瘦些就再好不过了。

绑上带子，的确是有发热出汗的效果。而且照书中所说的，肩膀会舒服很多，希望我能坚持下去，早日恢复正确的身姿

终于还完债了，很轻松~希望能坚持，希望有成效，也希望你能成功，加油！

20、我真的买了，真的看了，还用那根赠送的带子练了一阵子！无法想象我当时的想法！我本来也不是胖子！何苦来！

21、拿到书，第一件事要赞那条带子，很韧很好用。都市里生活的够久，运动细胞都退化了。难得有那么一本书，能在轻松之余教你瘦身的方法。减肥是女人一生的话题。正在坚持锻炼中，希望自己尽快瘦下来。其实漂亮与否并不是重点，重点是要健康。健康的爱自己爱家人，爱生活。

22、感觉能有用 最好的是让我感到那韩国的瑜伽对身体脊椎很好 记得要每天做

23、不行啊，感觉卷根带子的力度没有大到可以调整骨盆的地步

24、不错的样子

25、书里的内容很容易理解和接受，送的带子质量没有话说。看到很多人留言说有很大的味道。个人觉得还好，几乎没有刺鼻的味道。带子的柔韧度很棒，不知道还能不能够再买一根。

书中给出的方法都是平时可以轻松实现的，像我这种完全对减肥没有太多毅力的人，太需要这样的书了。非常非常简单的方法，试了几个以后发现，精神状态确实不一样了。

希望国人也能写出这样的书。不一定要像本草纲目和黄帝内经那样博大精深。就是一些简单实用的，普通上班族都能够做的。虽然很简单，但是，能改变一些精神状态，矫正一下不良姿势，还能不知觉的减少体重。总比把一本健身大全摆在书架上，完全提不起兴趣钻研要好得多。

26、26号到的货，一到手我就迫不及待打开来看了。额~感觉书挺薄的，不过纸质不错。那根赠送的带子，有些难闻，不知道有没有毒。还好不食用，我个人比较有洁癖，实在是不喜欢那种味道，洗了之后，还是会有。用了带子试一下，感觉还行，不过练完之后，全身会酸酸的。估计这就是效果吧。减肥是要持之以恒的，不知道，在未来的一个月里天天用带子卷卷，会有何效果呢？！好期待哦~

27、绳子.....好看.....

《卷卷就能瘦！》

28、不知道是什么，但是就买了的一本书，没想到竟然给了我很大的惊喜。这并不是一本简单的瘦身书，而是一本健康书。那个瘦身带其实是矫正带，按照书中的方法卷在身上，可以起到矫正身形和骨骼的作用，自然脏器也就归位了，就能更好的为本人服务了，所以实际上是激发了自身的机体功能，也就顺便起到瘦身的作⽤了。用了⼀个月了，很舒服。真的很喜欢这本书，还推荐身边的朋友购买了。

29、看到很多人在谈论《卷卷就能瘦》，之前在日本节目中⼤看过这种瘦身⽅法特别流行，很多名⼈都在用。⼤看了很多网友的评论，反⼤做了对比之后，我⼤赶紧抢购了⼤本，收到书后⼤直按捺不住好奇。呵呵，晚上回到家，迫不及待开始试⼤用。

先是绑在⼤身上，刚刚绑完，就感觉有⼤股柔和的⼤在拉着我，背部好舒服。不晓得是怎么回事，赶紧翻书，在31页找到了答案：

⼤体的骨骼由肌肉和韧带支撑着，肌肉如果衰弱，再加上⼤常⼤活中的不良习惯影响，骨骼很快就会变形；如果卷上瘦身带，效果就像⼤堆散乱的铅笔，被装到笔筒，变得井然有序，原本扭曲的骨骼，回到正确的位置上，背骨也更正归位，骨骼的变形自然就消失了。

我在客厅⼤走了几圈，后来突发奇想，想试验下卷腿后的效果，就先找体温计测了⼤下体温，37.2°。按照《卷卷就能瘦》教的简单⽅法，将卷卷瘦身带在⼤腿上卷了5分钟，发现腿部变红、发热，用⼤书中的话说，这是脂肪在加速燃烧。我有些激动，再看体温计，⼤是吃惊，快到38度了

——最让我惊讶的是，⼤腿外侧感觉真的变紧实了！

在书中第32页，我看到这样⼤段话，与姐妹们分享：

在⼤体的某个部位卷上带子，可以让此处的血管和淋巴管收到压迫和刺激。就好比用手握住正在流水的橡皮管，橡皮管被握住后，水流会慢慢减弱，手握得更紧的话，水流会完全被堵住。过⼤一会儿再放开手时，被堵住的水流就会⼤下子喷涌而出。同样，给⼤体卷上瘦身带，过⼤一会儿再解开，被堵住的血液和淋巴液也会畅通无阻。

虽然我不喜欢日本人，但他们的瘦身⽅法，真的有惊人效果！

在我买过的所有减肥书、用过的所有瘦身⽅法中，卷卷让我⼤第⼤次感受到轻松快乐，简单但是效果迅速，而且随时随地都可以进行。自然健康瘦身，才是真正的王道！想减肥的人，不要再用那些委屈⼤自己的⽅法折磨自己了——赶紧试试卷卷带吧~~真的很有效！

30、看这本书的简介，非常的好奇。⼤个小小的带子，真的可以解决那么多问题么？

正是这种好奇，促使我购买了此书。

拿到书里，薄薄的一本，带着浓厚的日式风格——⼤量的图画。

带子倒是很结实。

书不厚，所以很短的时间就看完了。

于是按照书里介绍，每天洗漱时间用来卷带子。

没看出⼤多功效，但是至少经过⼤一期间的大吃大喝，体重依旧没啥变化。

尤其是不舒服的时候，卷上带子。嗯，挺好。

所以抛开减肥来说，⼤个小小的带子，非常简易的保健，还是非常值得⼤买的

31、小说再火，也火不过减肥⼤事，这才是正常现象——日本上半年度⼤大畅销书排行榜上，《卷卷就能瘦》力压《1Q84》拔得头筹。湖南卫视曾经报道过卷卷就能瘦⼤走红日本，当时我就记住了这本书！.....

32、笑而不语，但是读完发现自己有很多不好的姿势习惯是需要改正的

33、道理很深刻，操作很有趣味，只是带子很容易坏

《卷卷就能瘦！》

34、前天买的昨天读完了 内容很少 都是实际操作！希望能瘦~~~~~有读过的朋友一起交流啊！

35、小人书看了，带子我也用了。

感觉是放松身体的好工具，我卷了下腿。放开后满舒服滴！

想提个建议,带子可以再长那么点

我168/63 说真的带子用在腰上卷不了2圈。

腿上用还可以。

既然是卷卷就能瘦肯定是胖子才买的。

36、这本书与中医整骨理论有异曲同工之处，很好。

37、在超市里闲逛时，发现了这本书，本来是冲着减肥作用看的，结果却发现另一对我更重要的影响，长期的伏案使我的脊椎不好，书里提到的症状我都有，每天起床时腰痛得受不了。卷了几天后才来写评论，结果是现在起床时腰痛减轻了很多，不管能不能减肥，健康才是最重要的！

38、当当的发货速度很快，效率很高。

书的色彩很好，大小规格也不错，不会很厚很笨重，携带和阅读都很方便。

内容很不错，由浅入深，循序渐进，我都一步一步的跟着做。

作者根据不同部位设计了不同的动作，加上卷卷带的辅助，动作很轻松，也很有效，做了一轮就大汗淋漓，起到减肥出汗的作用。

本人非常喜欢。努力瘦身运动中。

减肥之事要持之以很。希望大家看完这本书能成功瘦身！

39、拿到这本书后就忍不住从头到尾翻看了一遍，书的内容很简洁，很快就可以读完，并且能有针对性地找到适合自己练习的方法。书的插画很清新，给人耳目一新的感觉，送的卷卷带弹性很好。老妈已经按照书中的方法每天坚持练习，她说很实用，早上刷牙时绑在盆骨上，再摘下来确实感到很舒服。用了几天体重还没有看出明显变化，但是卷卷带最大的优点就是你无论用它做什么都能起到锻炼的作用，因为卷卷带自身的弹性韧度很大，把它绑在大腿、小腿、胯部等等其他地方的同时都要拉紧带子，不知不觉中就锻炼了全身的肌肉。同时还可以矫正身姿，尤其是利用带子进行对肩颈的活动，既方便又见效，打8字结的方法有点像英姿带的作用，能帮助矫正不由自主罗锅的肩膀，而且绑上和松开的过程也是一种对臂膀肌肉的锻炼。相信长期坚持会有很好的效果。

40、我已经准备买个带子回来爽了

41、不需要意志力就可以减肥就是我的目标。真的是太好了。强烈推荐大家都用。随时随地绑着带子。不耽误我做任何事情。而且很有效果这是最大的优点

42、才用了一个星期之后，所有人都说我瘦了，因为看起来挺拔了好多。

因为那根带子，自己矫正了好多不良的会让身体变形的坏习惯，现在会有坐相，站有人相了，哈哈哈。过去自己像个缩头乌龟似的。

用了半个多月了吧，自己的腰细了好多哦。

想变挺拔想减肥的们，加油啦。而且好便宜

43、图书的介绍有点夸张，纯粹靠每天卷卷带子每个月就瘦个几斤，有难度。

不过不影响此书值得一买这个事实，随时随地不限场地的运动的理念是好的，多动动，总是没错。

瘦身带的方法介绍的很详细，很容易上手。生命不息减肥不止，呵呵，加油。

44、能不能减肥我就不太清楚了（因为自己本身就不胖）

本来是因为可以矫正骨骼才买的，但是书上教的方法真的很有趣，每时每刻只要看到带子就像玩一玩。

这几天去世博，回到酒店快散架了，一卷上就舒适了很多，肩膀一点都不酸了，第二天继续冲馆坐在飞机上还卷着睡着了

好爱啊

45、矫正骨骼

46、每天刷牙的时候就会用这个 卷在身上的时候觉得很舒服 也许是我用的时间太短了 还没有明显的

《卷卷就能瘦！》

瘦身效果 但是 对于这个感觉很好 打算再给我老妈买根带子的 嘻嘻

47、真是轻松减肥的方法！带子很有弹性，书本的很华丽！觉得卷完后，非常舒服。可是带子有点粘，不知道是不是得经常清洗啊。反正很满意。

48、拿到书，第一件事要赞那条带子，很韧很好用。都市里生活的够久，运动细胞都退化了。难得有那么一本书，能在轻松之余教你瘦身的方法。现在跟着书一点一点卷卷，希望自己能尽快瘦下来。其实漂亮与否并不是重点，重点是要健康。

49、玩了两天，没有坚持哪

50、没坚持！我真是干什么都不行。。。

51、每天多卷卷骨盆，非常简单，好坚持，而且还有效！！！！到手到现在，每天卷骨盆3次以上，19天掉了5斤，大力推荐减肥的朋友

52、多年前买的，今天收拾东西又看到，卷带都不知哪去了。。我真懒。。

53、很吸引我

非常的吸引着我

看着的时候就能想象得出自己瘦下来的样子

终于在预售抢购时

毫不犹豫的下手了

即使是现在

也是一遍在卷卷着一遍发表着评论

其中的一些手法

其实之前就在网上看到过

一个日本的节目介绍过的一些手法

这一次

很认真的要减肥

并且

要成功的减肥

大家要一起努力呦！

54、好用,有用.方便简单.我配合喝生姜红茶来减肥的,捆这个带子就当做运动了.第一个月轻松瘦了四斤,第二个月懒了,没怎么卷了,生姜红茶只喝了上半月,下半月换了荷叶小沱茶喝,只瘦了2.8斤.第三个月只喝荷叶小沱茶,没动静了...准备喝回生姜红茶,勤绑带子.....继续出发!

55、随书附赠的粉色带子蛮好用的，关键是要随时随地卷起来呀！！

56、淘宝卖家附赠品，绑来玩玩吧，玩电脑时绑绑矫正不当坐姿

57、怎么可能啊

58、我能说我有段时间肩膀痛，卷带子卷好了么.....

59、《[卷卷就能瘦].(日)山本千寻.扫描版》——2011-11-26-15:25

60、喜欢这本书，不是让人少吃减肥，卷卷带子运动一下，确实瘦了一些，虽说减的不快但是不伤身体。

61、一个月之前买的这本书，按照书上的方法每天早晚刷牙时卷在盆骨处，看电视、上网时就卷大腿，现在我的PP瘦了4CM，大腿瘦了2cm，因为本身还在尝试其他减肥方法，所以不确定体重是不是因此瘦下来的，但是pp和腿肯定是因为卷卷才瘦的，我要继续坚持！

62、不知道有没有科学道理，但是确实很难坚持下来，附送的带子很容易就坏掉了，也许是我操作的方法有问题。成本太低的事情反而很难坚持下来，我还是觉得瑜伽减肥成功率更高一些。

63、接下来一个月，我准备好好好读读《卷卷就能瘦》，利用空闲时间，坚持减肥！

64、最常用的就是胯骨和肩膀。

减肥不知道，反正今年也瘦了10几斤，不好归功于哪个的功劳

《卷卷就能瘦！》

但是，有效的缓解腰痛和肩膀痛，这点非常好明显。

办公室坐一天晚上在家用这个卷卷带舒缓，省去了专门按摩了。

非常好！！

65、作者在书中也说了，减肥不光是卷卷带就能解决的，还有睡眠等等其他的因素。至少不是那种宣称一下就能怎么样怎么样的。到底是日本人啊。就是严谨。在日本都卖了这么多，肯定是有效果的。

66、本来我是想买可以减轻肩部压力的东西 朋友向我推荐了卷卷瘦 我看到不仅能减轻肩部的酸痛 还能减肥 而且不贵 我就买了一开始我就用了背部的十字法 肩膀还是蛮舒服的 我还让我老公用了 他也说不错

67、本来就没打算相信它能够减肥，但是真的挺有意思的。

就当做好玩吧，卷了几天，发现没有减轻体重，倒是有了一个好习惯。

站直身体，放平身体，习惯成自然。

68、这本书吸引我的不是“能瘦”，而是对脊柱的矫正。本人长期受肩颈、腰腿痛等的折磨，虽然一直有治疗，最近还学习瑜伽来康复，但总找不到快速巩固疗效的途径，看了这本书才知道原来这种便捷好用的东西早就有了，只是自己不知道而已。

昨天一到货，就马上翻来看了，字不多，倒是图片不少，看着不累，简单易懂，还送了带子，一边看一边学，一下就学了几招。而且，值得高兴的是，只是卷一卷，再做几个瑜伽动作拉伸一下，肩膀马上就松了；同样只是卷一卷，我髌关节的咔咔响也消失了（医生说我这种髌关节咔咔响是比较严重的情形了，最好要做些疗程）。后来我再上网查了一下，原来这条带子就是瑜伽辅助工具——拉力带——来着。太好了！有点像是找到救星一样的感觉。

69、160218 三分钟翻结束，不就是弹力带健身的一点点动作嘛

70、一看是日本畅销就马上买了。一直听说日本人对瘦身很有自己的一套。果然。效果确实好。不需要意志力的确可已让我瘦下来。重要的是可以纤体

71、首先要对当当一贯的快速发货、送货速度表示感谢。

其次，这本书还是比较管用的，内容很简洁，插画很清新，给人耳目一新的感觉，拿到书后从头到尾翻看了一遍，大概19分钟的时间就能读完，并且能有针对性地找到适合自己练习的卷卷方法。

送的卷卷带弹性很好、很实用，按照书中的方法绑上在摘下来确实感到很舒服，因为在办公室总是坐着，会忘记要锻炼，卷卷带可以帮助进行锻炼，用了三天体重还没有看出明显变化、但是利用带子进行其他一些活动确实感到能放松肌肉。

还要说的是，卷卷带携带很方便，早上刷牙时绑在盆骨上，出门时直接装袋放在包包中带单位，上班时偶尔看到卷卷带或是起来那东西、上厕所的时间都可以拿来练习练习。尤其是利用带子进行对肩颈的活动，既方便又见效，直接把卷卷带卷成细条、放在颈后，双手伸直并且向后仰头，坚持10秒后放松，反复几次，顿时感觉由于长时间盯住电脑屏幕而酸痛的颈椎得到了一定的缓解。

打8字结的方法有点像背背佳的作用，能帮助矫正不由自主罗锅的肩膀，而且绑上和松开的过程也是一种对臂膀肌肉的锻炼。

这种带子最大的优点就是你无论用卷卷带做什么都能起到锻炼的作用，因为卷卷带自身的弹性韧度很大，把它绑在大腿、小腿、胯部等等其他地方的同时都要拉紧带子，不知不觉中就锻炼的全身的肉。

我坚持使用了三天，自己没看到变化，但是有同事说变瘦了，倘若坚持下了效果会更明显。

72、不管减肥有没有用，至少这根带子很有弹性很柔软，舒服，可以做很多以前做不到的动作呢~

73、还不如练练瑜伽，又能凸现气质。

74、还在尝试中！

就是睡前绑大腿绑五分钟！

由于我是针灸减肥、普洱茶、卷卷一起做的，所以我瘦的比較快，

《卷卷就能瘦！》

一个月减了15斤（由于我以前是激素药迅速长胖的，跟停药也有关系）

呵呵，
感觉比较好玩！

75、今天终于收到了传说中的卷卷就瘦，迫不及待的试了一下，什么都好就是那个带子卷盆骨的时候，老是卷起，带子怎么卷可以很平展呢？怎么一卷盆骨就成了一根绳子了，不是一个带子了，请那位用过有好的办法请教一下吧！谢谢了

76、高中的时候和好朋友一人买了一本，没有照做。。

77、健康瘦身可以在愉快简单的进行，我相信卷卷就能瘦这本书可以让这一点实现。只要每天抽点时间和瘦身带一起活动一下，健康美丽就不成问题。超赞！爱美的MM可别错过啊。呵呵，像在做广告

78、唔，蠻簡單易懂的便操作的，就是不知道效果怎麼樣

79、昨晚突击读完，已经学会几种绑法，希望有效果哦

80、我就是个胖妞儿，但是天天想着减肥，却又忍不住美食的诱惑，而且又懒得运动。可是我却很喜欢用这本书里面的带子卷卷的方法减肥。早上起来真的可以刷牙之前系上，然后上网累了以后系肩膀上，晚上看电视时可以系在腿上，或者用它做拉伸运动，真的超级方便，超喜欢这条带子哟，嘿嘿~不过不知道要是什么时候带子被我用坏掉以后我得去哪买新的带子，呵呵~

81、今天收到书，就迫不及待的试用了。办公室里都在热烈讨论我的书和瘦身带。

背部、骨盆和膝盖都尝试了很舒服而且根据书的内容自查明显发现了身体机能下降

就算没有减肥效果把它当做改变身体现状，纠正骨骼、改善血液循环的小方法也好啊

可惜一本书只配一根带子 当当也木有额外的带子出售 不然多一根配套的瘦身带就更好了

82、附赠的带子质量很好 有点香味 不是想象中的橡胶臭~~~

书不太厚 写的挺有趣的

加上插图 实用性很强

只要看图一定能学会怎么卷

用了半个月不知道减肥效果怎么样 但是消除疲劳的效果非常好

肩膀酸疼之后卷上几分钟就有明显的缓解

等过一个月看一看减肥效果 如果效果明显的话再给妈妈买一本

卷带子很容易不费事儿不费时间 很容易坚持

推荐~~~~

83、大略看了一下书的内容，就是用图文结合的方式教大家使用那根带子，尝试了一下绑肩膀，确实能保持挺胸抬头，有背背佳的功效哈哈，卷好了上网看电视都挺舒服，要不然颈椎会酸痛，有了这根带子即使不能减肥，也能开心舒服的生活了，物有所值了。PS：下手的时候25.9元，现在貌似涨价了

。。。
84、带子放久了会黏住=。= 绑久了心脏好难受

85、看到很多人在谈论《卷卷就能瘦》，之前在日本节目中也看过这种瘦身方法特别流行，很多名人都在用。又看了很多网友的评论，反复做了对比之后，我赶紧抢购了一本，收到书后一直按捺不住好奇。呵呵，晚上回到家，迫不及待开始试用。

刚开始用时看的书上的写的，操作起来很方便，真的很实用~~强烈推荐

86、调整骨盆和颈椎，这比瘦更重要

87、11年就买的了 就开始的时候卷过几天 就没在用了 最近上班坐着把腿坐肿了 于是拿出来卷卷腿部 感觉真的消肿不少 还有十字绑法 让肩膀舒服了不少 坚持用一段时间 看看有没有瘦的效果 总体来说 还不错

88、理论不错 坚持下来就困难了

89、收到书时我很惊讶，怎么只有书没赠给我瘦身带呢？在当当购物多次，从来没出过差错，怎么这次忘了？我想象中瘦身带应是一条体积挺大的带子，没想到打开书一看，瘦身带夹在书里，水红色的带子，材料很象气球皮一样薄、柔软，比那个的弹性还要好，12厘米宽，150厘米长，挺漂亮的。再看书，文字较少，有点象漫画，有图，很容易看懂。你需要做的就是每天坚持卷一卷。我是腿部血液循环不好，希望能借助这个改善一下。

90、浏览了一遍，好像很有用的样子，等下试试~

《卷卷就能瘦！》

91、意外，这书是婆婆买的。送给我的。哈哈。婆婆说我刚生好宝宝别的减肥法不适合我。这个不用运动。婆婆对我真好。感谢卷卷

92、还没实践，不知道效果如何

93、刚使用瘦身带，这一条简单的带子真能减肥么？昨天第一天使用，卷的盆骨，不像是图片卷的那么好，走着走着就成一条绳了，不知道是我的使用方法不对还是怎么着，不过会坚持，看看还不是真的有效果。再说说书吧，感觉这个价钱也就算是合理，因为书虽然很精致但是很薄，标题应该是卖瘦身带再赠书一本。期望后期能有效果吧！

94、特地用了一个多月了才来评价。书包装很好，书的外面有透明包装膜将书和“卷卷瘦身带”包在一起。书很薄，也不大，正如介绍中说的一样。那个“卷卷瘦身带”其实是一条市面上的骨骼矫正带，它的材料和医用手套及气球一样，所以刚开封时味儿特别大，我经常洗它，一来是为了干净，二来我想洗掉它的味道，但说实话，我用了一个多月了，带子还是有味儿。书中有大量的图片与使用的讲解，跟着书上的讲解绑着带子做相关运动，瘦身效果十分明显，我一个月内瘦了不下于5公斤，当然，瘦身效果因人而异。

95、没实践=。=

96、收到书时，我朋友一看到书名就说，天呐，你还要瘦啊。我说。不是啦，我是看重它的带子可以矫正脊椎。

现在每天闲着就卷一卷，瘦不瘦没关系，最重要是能减除腰痛。呵呵。

97、这本书到了也有一段时间了，这根带子的作用真的是很大啊，暂不论这到底能不能真的减肥，怎么着也能健身吧！每天卷着带子，也挺不错的！

98、其实和毛巾操有点像。每天坚持应该有效果。不仅是这个，其他都一样，坚持才有效果。

99、刚买了这本书，题目起的好，把我骗了，随书赠了一个破带子，质量不怎么好，扯扯就能断，书的内容也少，感觉被骗了。卷一个月试试，也不麻烦，有效果再来反馈。

100、参照天涯著名绑腿帖

101、买了很多减肥瘦身的书

这个是为数不多坚持下来的 带子就放在床头柜上 晚上睡前跟早起顺手就绑一会儿

要是期待马上就能瘦得立竿见影的话是不太可能的

买了快一年了 期间还给朋友买过两本 朋友没坚持下来==

一年里身材算是稍微好了一天 本来有很严重的O型腿现在算是比较能看了 虽然还是弯可是属于能接受的范围了

还是坚持最重要...书很好看能不能坚持下去了

- 1、LG买给我的，坚持了有半个月了吧，希望有效果啦。我每次坚持至少卷几次盆骨，有时还会卷小腿的。现在还没有效果呀，等一个月后，我去称体重先知
- 2、整体来说，这是一本实用性超强的书。里面的动作简单易行，跟着配图，看着文字，很容易就能做到。赠送的带子质量很好，和我买的瑜伽带是一样的，每天早上起床卷上带子就去刷牙，觉得格外精神。松下带子的时候，总是有种让你“(o)哇”的舒适感。对于平时少运动的人来说，肌肉僵硬，身体酸痛，用这个方式可以得到有效的缓解，晚上选几个喜欢的动作做一下，会帮助肌肉放松，有个比较好的睡眠。对于想减肥的人来说，要稍微注意下动作的组次和数量，按照书上要求的组次做下去。会有意想不到的效果哦！Whatever，这是一本值得放在床头，随时拿起来翻看练习的书。健康是一种生活习惯，把这些点滴的小活动融入到生活中，你会收获一个好体魄！
- 3、才开始用，快一个星期了吧，豆瓣上的评价与当当的评分永远都对应不起来。也没感觉自己瘦了，只是觉得心理面安慰。在坚持一下，下次告诉大家结果
- 4、首先,其实跟个人意志力有关.....书上介绍很多关于健康方面东西可以看看~~至于 对于矫正脊椎的效果还是保持观望态度~~其实是提供了一个方法来运动~有点怀疑畅销日本,销量蝉联第一的说法希望是自己不坚持的结果,,,继续使用了只有
- 5、嗯，想说这根带子超级好用，用了半个月，按照千寻老师书上介绍的方法，用过后觉得全身筋骨爽死了。就这样。
- 6、试了几次，没什么感觉。就捆盆骨的时候，捆了拆下来的瞬间感觉还不错，减肥没有效果。只是我对作者的头衔比较好奇，百度了一下也不晓得指压治疗医师是个什么职业。类似于正骨的么？感觉不能宣传是减肥的。就是瑜伽感觉的拉伸带。有视频可以做运动。就是一拉一松的感觉挺舒服，准确的说是趣味运动吧。反正我一点都没减，也坚持不下来。还是对作者职业好奇。中国的中医博大精深，是正骨系列不？
- 7、看到当当上无数人为之疯狂 抵制不住就买了这年头什么都贵 就书太便宜 小小地试验下 大不了就没作用 好歹都不能副作用吧其实现在还是没什么发言权的 因为没怎么用首先图文结合非常多彩+也真送带子图文很日本 带子很有味 要洗啊晾的内容嘛 把带子说的很无敌 骨骼矫正带 然后可以去除各种痛楚 减各种肥 按需求选择图片 然后照着做就可以了就试了缓解肩酸+瘦腿的 前者感受到了效果 后者么 还没啦 等以后用多了再说啦为什么觉得以上的东西如此适合放在当当里。。。
- 8、书本身是不错的，可是那么多托在这里评价，难免让人对这本书的好感都降低... 虽然知道这是出版销售干的事，不关作者的事... 我来公道的说说吧。我基本每天都按照书上的那一整套运动下来，要花两个小时左右，会出很多汗，也挺累，所以首先“最不需要意志力的减肥方法”这个宣传太夸大。没有什么不需要意志力就能成功的事，减肥更是如此。如果单纯卷骨盆的话，估计效果很小，还是把那些运动全做了比较好。然后说说那根带子，宽度十几厘米左右，长一米五。这个东西是瑜伽里面用的一种辅助工具，叫做弹力带，伸展带神马的。虽然书里有附送一根，但是送的这根是最薄的弹力带型号，而且只有一根。建议去单独再买几根，稍微厚一点，用的力更大，效果更好。还可以同时卷多个部位。练了十天左右，没称过，但是明显感觉腰腹部紧实了，卷腿对消除腿部浮肿效果很好。综合来说还是不错的~坚持两三个月再去称称看。
- 9、一根简单有趣的带子，随时随地都能使用，马上就能感受到身体在改变。看了这本书，我就用保鲜膜包住身体发现效果很好，后来经朋友介绍说S美瘦身贴特别管用，我也是抱着试试看的态度用了，每天努力的练习。终于在一个月后看到了成果！很谢谢卷卷就能瘦这本书给我的帮助，也谢谢S美瘦身贴让我看到了更好的效果！
- 10、《卷卷就能瘦》现在书也越来越多元化了，不知道这本书到底买的是书赠送一个带子，还是买的是带子然后赠送的是书。总之感觉在这里书已经不重要了，成为了带子的附属物。以前书就是书，可是进入市场经济以后，书变成了商品，书里面附赠的小东西越来越多，这也和现在的图书开始大量使用塑封有关，如果没有塑封，很多赠品都会遗失，自然出版社也就不敢往里面放了。现在只要不破坏塑封图书的赠品也不会丢，现在最常见的是书签，粘贴，还有月历，年历，还有小日记本，我还专门收藏图书附赠的书签呢。除了这些，还有的带扑克，带玩具，像冒险小虎队系列，还带扫描卡，《不抱怨的世界》里面带这不抱怨手环等等，不过说到底，这些赠品都还是停留在书的附属地位，还没达到喧宾夺主的程度。而这条带子就不好说了，我想很多人肯定都是冲着带子来买书的，书变成了带子

《卷卷就能瘦！》

的使用说明书。以后也许会出现更多的这样的书吧。就好象谷歌调查世界上共有多少书的时候发现有的书，其实是一件T恤。当然这也没什么不好，书的世界其实可以更大，也许有一天买一本书，然后赠品是一辆车，一套房呢。呵呵，也可以抽奖啊，像奖卷一样。书的变化是无穷的。书没怎么看，带子到挺好的。

11、喜欢卷卷瘦的粉色带子，周末去小区菜店买菜都围在腰部，哈哈，邻居看到后说我的腰带很飘飘。效果嘛，按照书中的提示正在努力实验，小肚子已经感觉小了点。下班回家后没事就把带子缠在腰上，每次时间不要过长，多缠几次，感觉确实是瘦了。

12、买回来就超级兴奋，然后拿出来开始试验，虽然当时有感觉，可是半月了，没明显的变化，而且来了之后肚子痛的厉害，也不敢卷了

13、拿到书，第一件事要赞那条带子，很韧很好用。都市里生活的够久，运动细胞都退化了。难得有那么一本书，能在轻松之余教你瘦身的方法。减肥是女人一生的话题。正在坚持锻炼中，希望自己能尽快瘦下来。其实漂亮与否并不是重点，重点是要健康。健康的爱自己爱家人，爱生活。

14、买了这本书到不是为了减肥，因为颈椎和腰经常疼痛难忍，想也是骨骼的问题。本身自己又有跷二郎腿的习惯，前一阵在家练韩国玉珠铉的瑜伽时就感觉骨盆歪曲的程度很大，所以就买了这本书来想纠正一下自己的骨骼，结果随书赠送的弹力带第二天就让我弄坏了，崩溃~

章节试读

1、《卷卷就能瘦！》的笔记-第109页

有用！

这书内容很少，全是土翻翻就搞定了。

买这个是为了矫正骨盆，所以只卷了骨盆，其他没有做。以前mc一来就腰疼，卷了之后好很多。食欲也有下降。\\(^o^)/~

2、《卷卷就能瘦！》的笔记-第59页

提臀 瘦腿 矫正盆骨 瘦腰 瘦手臂 提臀 瘦腿 瘦腰 丰胸 改善O型腿 矫正盆骨 瘦腿 瘦腿 改善O型腿

从淋巴处缠腿 3-5min 大腿从根部 小腿从脚脖

改善O型腿 瘦腿

卷住膝盖上下方 做1.深蹲 2.向前踢腿

改善O型腿 瘦腿 瘦手臂 瘦腿 矫正盆骨 背部塑形 瘦腰 瘦手臂

穿不上图==

1.躺那，拉伸带子抬高双腿（膝盖不弯）

2.下半身着地，拉伸带子抬起上半身（膝盖不弯）

3、《卷卷就能瘦！》的笔记-第1页

附送的带子是橡胶材质。其实如果做伸胳膊或者转身的运动时，其实可以用橡胶手套代替，性质是一样的。

4、《卷卷就能瘦！》的笔记-第51页

“加压训练”的原理

身体拉长是呼气，收回时吸气

5、《卷卷就能瘦！》的笔记-第1页

刚刚卷上~期待效果~现在右腿麻麻的

6、《卷卷就能瘦！》的笔记-第110页

很快就翻完了的书。带子是消耗品会容易坏。但是卷上还是很舒服。应该会买了新带子继续吧。

《卷卷就能瘦！》

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：www.tushu000.com