

# 《愛上小蠻腰，快瘦關節伸展操》

## 图书基本信息

书名：《愛上小蠻腰，快瘦關節伸展操》

13位ISBN编号：9789862292846

10位ISBN编号：9862292849

出版时间：2010-7-7

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：久永陽介

页数：128

译者：連雪雅

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《愛上小蠻腰，快瘦關節伸展操》

## 內容概要

骨架歪斜、關節僵硬，小心變成歐巴桑體型！

奧運體操選手身體訓練專家，  
教你一週間腰線立現的瘦美美祕訣！

骨架正了，一輩子腰都會是瘦的！

骨架是身體的根基，若出現歪斜就會引起身體的不適，甚至改變體型和體質！特別是女性，由於生來肌肉量就少，體內荷爾蒙容易失衡，所以骨架很容易扭曲變形。

正常、不歪斜的骨架加上所需的肌肉，便可提高身體的代謝率，多餘的脂肪也就不會屯積。代謝良好的身體 = 保持溫熱的身體，自然就會變成易瘦的體質！作者為奧運體操選手的身體訓練專家，將以他對身體結構的專業知識，教你拯救腰部曲線的最有效祕訣！

一般說的伸展操都是以伸展肌肉為主，但關節伸展操不光是運動肌肉，還會改變你的骨架！這套關節伸展操，既簡單又有效，連職業體育選手、模特兒、女明星都愛用，你更不能錯過！

本書特色

1. < 打造纖腰最強法則1 > 歪斜的骨架是纖腰的頭號大敵！【矯正歪曲的骨架】
2. < 打造纖腰最強法則2 > 肋骨會左右腰部的曲線！【肋骨矯正】
3. < 打造纖腰最強法則3 > 擁有柔軟有彈性的肌肉一定瘦！【塑造優質肌肉】
4. < 打造纖腰最強法則4 > 關節一退化，小心變成歐巴桑！【提高柔軟度】
5. < 打造纖腰最強法則5 > 擁有纖腰 = 擁有溫熱的身體！【提高代謝力】
6. < 打造纖腰最強法則6 > 骨盆一收緊，脂肪就不屯積！【骨盆矯正】
7. < 打造纖腰最強法則7 > 趕走便秘，告別「小腹婆」！【排毒】

# 《愛上小蠻腰，快瘦關節伸展操》

## 作者簡介

久永陽介

日本奧委會強化訓練專員，OASIS GROUP（股）代表，日本關節伸展操協會會長。擁有指壓、整體、針灸、整骨、柔道整復師5種專業執照，曾在多家美容沙龍、治療院累積實績。1996年獨立創業。現以治療師的身分在日本各地的美容沙龍負責相關療程，並開班授課培育治療師，同時也擔任美容沙龍及治療院的顧問。另外也舉辦多場演講、撰寫健康專欄，在健康、美容的領域中有著出色的表現。此外，現也以（財）日本奧委會強化訓練專員的身分，為奧運體操選手進行身體的護理。著有《3分鐘骨架伸展操》（幻冬舍）、《受歡迎的治療師知識160》（BAB JAPAN）等書籍。

# 《愛上小蠻腰，快瘦關節伸展操》

## 書籍目錄

前言

PART1 開始之前要知道的事

打造纖腰，請你跟我這樣做！

矯正骨架是打造纖腰的捷徑

打造纖腰的第一步 了解身體的基礎

透過肥胖傾向診斷，掌握打造纖腰的最佳途徑！

PART2 打造纖腰的7大法則

< 法則1 > 歪斜的骨架是纖腰的頭號大敵 【矯正歪曲的骨架】

joiretch01 骨盆重塑操

joiretch02 骨盆重塑操

joiretch03 放鬆股關節

joiretch04 調整股關節的歪斜

joiretch05 調整腰部周圍的骨架

joiretch06 矯正身體的歪曲

< 法則2 > 肋骨會左右腰部的曲線 【肋骨矯正】

joiretch07 收緊前肋骨

joiretch08 刺激肋骨周邊的脂肪

joiretch09 柔軟肋骨的關節

joiretch10 調整肋骨的平衡

joiretch11 調整肋骨的平衡

joiretch12 收緊側面的肋骨

< 法則3 > 擁有柔軟有彈性的肌肉一定瘦！ 【塑造優質肌】

joiretch13 運動兩側的骨架與肌肉

joiretch14 刺激背部的肌肉

joiretch15 上半身肌肉的柔軟操

joiretch16 鍛練內轉肌

joiretch17 下半身肌肉的柔軟操

joiretch18 塑造柔軟的肌肉

< 法則4 > 關節一退化，小心變成歐巴桑！ 【提高柔軟度】

joiretch19 放鬆股關節

joiretch20 下半身骨架的柔軟操

joiretch21 頸、肩部關節的柔軟操

joiretch22 恢復骨盆的彈性

joiretch23 上半身關節的柔軟操

< 法則5 > 擁有纖腰 = 擁有溫熱的身體 【提高代謝力】

joiretch24 促進血液循環

joiretch25 改善淋巴的循環

joiretch26 促進下半身的血液循環

joiretch27 暖和上半身

joiretch28 暖和上半身

< 法則6 > 骨盆一收緊，脂肪就不屯積！ 【骨盆矯正】

Joiretch29 刺激骨盆周邊的關節

Joiretch30 放鬆與骨盆相關的關節

Joiretch31 調整骨盆的位置

Joiretch32 使骨盆保持左右平衡

Joiretch33 骨盆收緊操

Joiretch34 骨盆收緊操

# 《愛上小蠻腰，快瘦關節伸展操》

< 法則7 > 趕走便秘，告別「小腹婆」！ 【排毒】

Joiretch35 暖和內臟

Joiretch36 活絡內臟的運作

Joiretch37 刺激腸道

Joiretch38 刺激腸道

Joiretch39 促進下半身的血液循環

Joiretch40 幫助燃燒腰間的脂肪

PART.3 打造纖細美腰！速效的法則

生活習慣幫助你擁有纖腰

飲食

睡眠

洗澡

姿勢

內心

結語

# 《愛上小蠻腰，快瘦關節伸展操》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)