

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

图书基本信息

书名：《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

13位ISBN编号：9787501992218

10位ISBN编号：7501992215

出版时间：2013-6-1

出版社：林颂凯 中国轻工业出版社 (2013-06出版)

作者：林颂凯

页数：124

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

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

前言

爱自己，用你最简单的方法！每一个人都希望自己身材曼妙、年轻美丽。想要维持好身材，说穿了不外是那句老话：“少吃多运动！”说的简单，真正做到还真是不容易。每一年，我所服务医院的体重管理中心总会举办减重竞赛，每一年会更换不同的主题，有时候是减体重、有时候是减脂肪、有时候是减腰围……或许是奖品丰富的关系，每次竞赛总是会吸引一、两百名的民众与员工参加，每次竞赛总是会在医院掀起一股减重热潮。那一阵子，总是看到运动教室人满为患，有时候还会因为抢着使用跑步机而口角摩擦；总是会看到大家开始互相监督，连要团购食物或是外叫饮料都会被队友大声制止。几年下来，发现了一个很有趣的现象：每次竞赛，好像总是那些熟面孔参加，不但是参赛者很雷同，连得奖者也很雷同，就连半途而废者也很雷同。好像，大家总是摆脱不了魔咒：瘦了又会再复胖，或者是怎么减就是减不下来。“嘴巴总是停不下来？不是你的身体需要食物，而是你的心灵需要爱！”这是我在一本谈论减重心理学的书上看到的一句话，点出了减重之路成功与否的关键密码。不当饮食或缺乏运动都不是让你超重的原因。心智是因，身体是果，真正让你超重的原因其实在你的心里。明明知道暴饮暴食对身体不好，但就是无法克服口腹之欲，因为享受美食看来是最容易的抒压方式。把食物大口大口地放入嘴里，似乎是展现自己拥有“主控权”最简单的方式。（想想看，在你一天生活里，有多少时间、多少事情是你“自己”可以作决定的？）用享受美食做为犒赏自己的方式，误以为这就是爱自己的具体表现。在大吃大喝的同时，你会感受到自己在情绪上获得滋养，相对于每天从不间断的压力与挫折，你的身体与心灵确实暂时获得了舒缓。然而，看起来像是爱自己的行为，实际上却是自我厌弃的表现。每吃一口，你就自我摧残一次；每喝一口，你就自我放逐一次。看起来像是爱自己，你却让自己离爱越来越远，即使你的心灵如此的需要爱。每一个人都知道运动对身体有说不尽的好处。不运动，除了带来疾病，还会让自己肥胖和早衰。但是，运动似乎总是那么的不方便：会喘又会累、找不到伴、不知道做什么运动最有效、更重要的是，根本找不到时间！光想到运动就累了，还是吃东西好了。运动并不是你要承受的惩罚，更不是你想要变苗条所必须付出的代价。换个角度想，运动是你和身体之间建立起亲密关系的一条道路，就好像你开始享用健康的食物一样。运动是你给身体的礼物，用来感谢身体这么多年来为你无怨无悔所付出的一切。你的身体想要动一动，想自己活化肌肉、神经、心肺、还有大脑，让自己保持年轻，好能让自己能再为你多付出一些。给身体它真正想要的东西（运动），它就会给你真正想要的东西（苗条）。而伸展运动，就是最简单又有效的好运动！伸展是动态生活和静态生活之间的桥梁，让你身体柔软，除了可以从事各种体能活动，也可以轻松应对每天的工作事务。伸展也是你压力的释放方式，能够把压力顺利转化成动力，让你每天健康有活力。伸展还可以去除身体的酸痛，让堆积在肌肉的废物排出体外。伸展可以拉长时时刻刻紧绷的肌肉，让肌肉恢复原有的弹性与柔软度窈窕动人。从事伸展运动，你不必挑时间、挑地点、挑器材、挑老师，你想做就做，想停就停。拥有美好的身形，保有曼妙的身材，这是你应得的对待，你天生就值得拥有，而且只要透过简单的伸展就可以达成。你可以想瘦哪里，就瘦哪里，你当然也可以贪心的一次就把自己从头到尾瘦个够！欢迎你，跟着我们一起运动，一起伸展，跟着我们一起瘦下来。爱自己，你可以用你最简单的方法！

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

内容概要

本书是一本操作简单，效果可靠的运动减肥瘦身指导书。书中介绍了肥胖与不良的身姿有关，并分析了几种典型的肥胖体态的成因和改善方法；介绍了正确的站、走、坐、卧姿势与身体健康及身材的关系；介绍了胸部、背部、手臂、腰部、腹部、臀部、腿部的重点瘦身塑形方法。

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

作者简介

林颂凯医师

台北医学大学医学系毕业。现任台湾坌新医院尊爵体重管理中心主任，坌新医院运动医学中心副主任。著有《摆脱酸痛真简单》，《一个动作摆脱酸痛：向全身酸痛麻说byebye的67个秘诀》等作品。

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

书籍目录

Chapter 1 拥有纤、型、美的超完美曲线，全靠一条神奇“魔力线”！

每个人都有一条神奇魔力线

魔力线歪斜，肥胖、疼痛跟着上身！

天啊！我的姿势真有这么囧吗？

立正“站”好，你也是名模！

“坐”的正确，曲线优美又健康

“睡”的漂亮，你就是睡美人！

“走”的正确，展现自信与魅力

Chapter 2 快瘦目标：胸部UP又Q弹

标准美形胸，连女生也忍不住想要触摸！

美胸运动第1式：扩胸式

美胸运动第2式：坐山式

美胸运动第3式：祈祷上扬式

美胸运动第4式：弓式

美胸运动第5式：坐姿扩胸式

【丫凯医师这样说】

Chapter 3 快瘦目标：背部紧实减2寸

极致光滑超美背曲线，让你不用回头也成焦点！

美背运动第1式：半脊柱扭转式

美背运动第2式：猫式

美背运动第3式：猫式延展

美背运动第4式：椅子式

美背运动第5式：椅子变化式

【丫凯医师这样说】

Chapter 4 快瘦目标：我的锁骨会勾人

纤细肩颈手臂线条，展露性感女人味

纤肩运动第1式：绕肩转圈

纤肩运动第2式：固肩式

纤肩运动第3式：坐姿前弯式

纤肩运动第4式：三角变化式

纤肩运动第5式：肩旋转式

【丫凯医师这样说】

Chapter 5 快瘦目标：腰围减3寸

砍杀“马鞍肉”，秀出S型小蛮腰

腰瘦运动第1式：三角跪姿侧弯式

腰瘦运动第2式：三角伸展变化式

腰瘦运动第3式：弓箭变化式

腰瘦运动第4式：大树延展式

腰瘦运动第5式：椅子扭转变式

【丫凯医师这样说】

Chapter 6 快瘦目标：腹围减4寸

改善腹部凸出，练出一片平坦

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

平腹运动第1式：拱桥式
平腹运动第2式：上伸腿式
平腹运动第3式：坐姿抬手
平腹运动第4式：猫式变化式
平腹运动第5式：平板式
平腹运动第6式：坐姿抬腿

【丫凯医师这样说】

Chapter 7快瘦目标：臀围减4寸

圆润紧实,俏弹可爱小巧蜜桃臀

俏臀运动第1式：合十马步蹲

俏臀运动第2式：勇士变化式

俏臀运动第3式：蝗虫变化式

俏臀运动第4式：三角伸展变化

俏臀运动第5式：大树前弯变化式

【丫凯医师这样说】

Chapter 8快瘦目标：腿围减2寸

铲除胖胖大象腿,打造名模美纤腿

美腿运动第1式：树式

美腿运动第2式：侧弓箭勇士式

美腿运动第3式：深蹲弓箭式

美腿运动第4式：大树前弯式

美腿运动第5式：战士三式

美腿运动第6式：椅子变化式

美腿运动第7式：坐姿前弯式

【丫凯医师这样说】

Chapter 9配合饮食，瘦得快又轻松

运动 + 控制饮食 = 减重效果加倍

做好饮食计划，让减肥变自然

运动塑身的4项错误观念

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

章节摘录

版权页：插图：体态并不完全等于身材。身材基本上是先天的，高矮以及骨骼发育的状况等，是与生俱来无法改变的；而体态则可以借由后天训练培养而来，所以身材好未必体态好。天生身材不好的人，通过训练也是可以改善的，同时也能获得良好的体态。我们每一个人都可以在自己先天的自然条件基础上，去寻找形体的最佳体态。维持、改良最佳体态的关键，就在于我们身上的一条神奇“魔力线”，或称为“身体轴心”。贯穿身体中心的神奇“魔力线”请闭上眼睛，想象有一条线，想象有一条连接在头顶上的线，把我们的身体从头顶上直直地拉起来。这条无形的线，就是一条每个人身上都有的神奇“魔力线”。感觉一下，你的身体有什么变化？是不是头往后收、往上抬，身体挺直了，胸部往前挺出来了？那么再微微地把下巴往身体后缩一些，很好！接着，将肩膀轻轻地往后收，吸口气，再把小腹也缩起来，这样你的仪态就十分完美了。这条贯穿身体中心的神奇“魔力线”，也有人称之为“身体轴心”，简单地说，就是以脊椎为中心，贯穿其他骨骼、肌肉衍生出来的身体架构。脊椎亦称脊梁骨、龙骨，是人的主干，位于身体背部的正中，上连颅骨，中部与肋骨相连，下端和髌骨组成骨盆。脊椎是由七节颈椎、十二节胸椎、五节腰椎及一块骶骨由上到下排列而成，可比作房子的“大梁”，负责最主要的支撑功能。脊椎内部自上而下形成一条纵行的脊管，内有脊髓。脊柱背侧主要为肌肉，脊柱周围的肌肉可以发动和承受作用于躯干的作用力。脊柱如同一个弹簧，能增加缓冲震荡的能力，加强姿势的稳定性；椎间盘也可吸收震荡，在剧烈运动或跳跃时，可防止颅骨、大脑受到损伤；脊柱与肋、胸骨和髌骨分别组成胸廓和骨盆，对保护胸腔和盆腔脏器发挥了重要作用。以脊椎为中心，人体的骨骼和肌肉有自然的曲线，但随着我们的生活习惯或不良姿势，开始扭曲我们原有的自然线条，长期下来就会开始产生一些病痛，例如脊椎侧弯、椎间盘突出、背痛、腰痛、关节痛等毛病。除此之外，也会感觉到身体歪斜、笨重，这就是为什么有些人常常觉得自己看起来不够修长，体态不够优美。其实，只要找出身体最正确的姿势，把维持正确姿势的观念落实到每一天的生活之中，不但可以远离病痛，更可以让你拥有像超级名模一般的优美体态，让大家忍不住想要多看你一眼！

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

编辑推荐

《动动就能瘦:无负担快瘦伸展操》编辑推荐：谁说曲线优美，就要汗流浹背。谁说体态轻盈，就要牺牲美食。姿势正确+伸展运动+穴道按摩+均衡饮食=轻松穿进XS号衣服！史上最快速无负担瘦身伸展操！肩、背、胸、臂、腰、腹、臀、腿。8大重点部位，7天速效瘦身。早晚30秒，身形减3寸。

《动动就能瘦-无负担快瘦伸展操》

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