

# 《健瘦身，一把椅子就夠了！》

## 图书基本信息

书名：《健瘦身，一把椅子就夠了！》

13位ISBN编号：9789862298527

10位ISBN编号：9862298529

出版时间：2013-4-26

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：Bernadette de Gasquet

页数：200

译者：張穎綺

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)

# 《健瘦身，一把椅子就夠了！》

## 內容概要

一把椅子的時尚體操，竟讓法國男女趨之若鶩、爭相健瘦身的祕訣！

風靡法國強化肌力訓練法，打造精實完美身材！

【國外暢銷佳績 / 得獎紀錄】

法國AMAZON網路書店 美容健身分類TOP.10

一把椅子，讓你從輕鬆瑜伽到重量訓練！

要健身、想瘦身，一定非得去健身房嗎？

沒有運動器材、場地，就不能運動了嗎？

只要一把簡單的椅子，以瑜伽呼吸為基礎，加上適當的伸展動作，男女老少都可以在任何地方、任何時間，享受身體鍛鍊的樂趣！

針對背部、頸部、肩膀、腹部、臀部、髖部、大腿、小腿和身體主要機能所設計一系列的專屬動作，詳細的圖文說明，就像私人專屬教練在你家！

要健身、想瘦身，就是這麼簡單！

# 《健瘦身，一把椅子就夠了！》

## 作者簡介

貝娜黛．德．加斯奎 (Dr. Bernadette de Gasquet)

專長以瑜伽協助懷孕婦女減輕負擔，並為產後婦女提供專業指導，為她們提供一套相當精準的身體鍛鍊方式。她的團隊內還有家醫科、婦產科、內科等專業醫師配合。著有《別再殘害你的腹部！》

( Abdominaux: arrêtez le massacre! )、《產後找回窈窕身材》( Retrouver la forme après bébé ) 等多本著作

。

# 《健瘦身，一把椅子就夠了！》

## 書籍目錄

> 審訂及推薦序

椅子健瘦身，時尚又簡約的運動新選擇

> 推薦序1

隨時「坐」運動，體態健美不是夢

> 推薦序2

任何時間、任何地點，「健瘦身」、「享健康」

> 作者序

享受鍛鍊，椅子是你健瘦身的最佳盟友

> 導言

椅子健瘦身的重要原則、建議和實踐方法

Chapter 1 雕塑體態的健瘦身運動

上背部、頸背、肩膀：強化上背部肌力

對抗駝背

強化背肌

增進肩膀柔軟度

放鬆頸背和肩膀

上背部放鬆及伸展

肩頸放鬆

預防斜頸症

男性這樣做！加強肩背鍛鍊

生理呼吸 + 腹部：雕塑腰部迷人曲線

消除腹部贅肉

緊實腰腹肌肉

強化腹直肌

強化腹橫肌和腹斜肌

緊縮背腹核心肌群

男性這樣做！全身肌群鍛鍊

髖部、大腿、小腿：增進腿部肌群肌力

加強髖關節靈活度

強化腿部肌肉

腰臀腿混合伸展

男性這樣做！強化股四頭肌

雙人運動

會陰收放 + 臀部：打造臀肌完美線條

強化臀肌

男性這樣做！加強腹股溝伸展

身體後側肌群：提高身體柔軟度

全身充分伸展

大腿後側肌群伸展

進階動作及雙人運動

想像運動：隨時隨地可以動！效果驚人

Chapter 2 伸展、鍛鍊，提升身體4大機能

呼吸機能：自然的生理呼吸

神奇姿勢

排空腹部的伸展

假胸式呼吸

消化機能：挺直並伸展上半身

## 《健瘦身，一把椅子就夠了！》

舒緩胃部壓力

促進結腸功能

血液循環機能：調整坐姿、鍛鍊雙腿

會陰機能：鍛鍊會陰肌肉

增加會陰的彈性和韌性

強化會陰收縮和放鬆

## 《健瘦身，一把椅子就夠了！》

### 精彩短评

- 1、这类影片一直是最爱，岂能错过了。
- 2、刘萌萌的新作品，和诺澜区别好大，但是也看出了她的演技！！
- 3、喜欢看电影，喜欢写影评。经常参加过电影网观影团活动，每次都很期待！
- 4、特喜欢这个活动，永远支持，求影票
- 5、这么完美的动作枪战大电影绝对不能错过，看预告片动作场面火爆，扣人心弦，惊心动魄，绝对是我喜欢的电影，必须要看，绝对的不可以错过的好电影，集结了特种部队，反恐，惊心动魄的大场面，同时男主角杰拉德·巴特勒是我非常喜欢的演员，他演的电影我都很喜欢。所以一定要看的一部好电影。5星推荐。
- 6、奥林匹斯陷落看海报上的三个主角，都是我喜欢的呢，再期待看奥林匹斯陷落又如何得以拯救。  
@电影网观影团 @橙天嘉禾影城
- 7、喜欢这种剧情紧凑的电影，另外就是冲着弗里曼大叔去的~奥林匹斯的陷落赞一个~攒人品呀~~
- 8、这部和白宫坠落有什么不同？期待~
- 9、前一段时间一直没空，怕浪费机会，没有报名参加观影团。现在有空闲了，正好有活动，距离还近，当然要马上参加。近期比较喜欢枪战动作类影片，相信此片是值得一观。
- 10、超级期待~~~希望可以去看啊~~
- 11、记得当时在看white house breaks down的时候就很爽，又是一个以白宫背景的，英文名字都差不多，好期待~
- 12、很喜欢橙天嘉禾的观影环境期待奥林匹斯陷落
- 13、一直很喜欢这种类型的影片，大片有震撼，科幻有幻想，想去看！
- 14、喜欢摩根·弗里曼的表演风格，必中
- 15、喜欢摩根·弗里曼这个老头~~
- 16、奥林匹斯陷落看海报说的三个主角，都是我喜欢的呢，再期待看奥林匹斯陷落又如何得以拯救。
- 17、看宣传片又是和白宫有关，而且白宫好像还爆炸了。最喜欢美国这种关于白宫、国会、五角大楼等相关的电影。不仅建筑风格宏伟，而且感觉特别的刺激。场面应该比较宏大和激烈。摩根·弗里曼也是主演之一，很喜欢摩根·弗里曼，这位老戏骨给我们感觉特别的亲切和和蔼，内敛沉稳，又他的加入相信这部关于美国白宫灾难片会给我们带来震撼，唯美和感动。
- 18、我最喜欢摩根，老戏骨，作品都不错@电影网观影团 @橙天嘉禾影城
- 19、这种影片就是要去影院观看，橙天嘉禾是不错的选择，期待中奖！
- 20、大片来临，得去看看，选我吧~~
- 21、期待摩根·弗里曼的精彩诠释 @电影网观影团 @橙天嘉禾影城
- 22、非常喜欢看美国动作片，希望有机会去观看。
- 23、就没看上，希望可以看上这个啊，这种题材，典型的美国大片，一定好看
- 24、期待这个大片，希望可以抽中去观影。
- 25、“灾难片之王”罗兰·艾默里奇的又一新作，当初看了2012非常震撼，好期待！
- 26、喜欢看电影会认真写影评
- 27、非常想看奥林匹斯的陷落，喜欢这种题材的电影。
- 28、奥林匹斯陷落杰拉德·巴特勒在影片中又有英勇无敌的表现，在白宫沦陷被一个可爱的孩子拯救后，现在看奥林匹斯如何被拯救。从预告片看，景色是那样的美，与战斗的激烈形成强烈的冲击，从视觉、心灵上给人以震撼。
- 29、很多老演员，一定支持，要看看。
- 30、黄金配角摩根·弗里曼，真可是勤快的老戏骨，片子拍摄的很多，精品颇多，期待他的新片

# 《健瘦身，一把椅子就够了！》

## 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)