

# 《1天只要1分鐘1個動作！瘦腰、平腹、提拉臀》

## 图书基本信息

书名：《1天只要1分鐘1個動作！瘦腰、平腹、提拉臀》

13位ISBN编号：9789866444686

出版时间：2014-2-14

作者：呂紹達

页数：144

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)

# 《1天只要1分鐘1個動作！瘦腰、》

## 內容概要

瘦身運動不必多，真的有效才有用！

只要動對部位，1分鐘就夠！

減重名醫研發、有氧專家示範的「終極瘦身操」，

讓妳1個月瘦7公斤、7天Size小1號，

該凹的地方凹、該翹的地方翹！

成功幫助百萬人減重的「毛巾操瘦身」名醫呂紹達說：「只要動對方式，就能快速達到理想體重與身材！」本書以「肌肉拉伸」的原理帶動「脂肪消耗」的效果，不但教妳瘦，還要教妳瘦出女性最在意的三大曲線——事業線、馬甲線、微笑曲線！只要1天1招1分鐘，30天後妳將驚訝於自己的改變！

【特點1】門檻超低！每天只要花1分鐘，就能啟動體內「燃脂」機制！

動作正確，才能運動到想要變瘦的關鍵部位！連韓國偶像團體Super Junior成員都在練的毛巾操，就是因為能夠帶動身體精準拉伸，所以才能締造韓庚「半個月甩油9公斤」的驚人新聞。本書精選毛巾操的精華動作，讓妳每天只要花1分鐘，就能開啟身體的動力，進而帶動燃燒脂肪的效能——有做、沒做差很大！只要持之以恆，就能甩掉贅肉、緊實線條，瘦出令人豔羨的均衡美！

【特點2】效果全面！腰、腹、臀、腿都能練到，一次教妳「甩肉」99招！

除了肥胖，女人還有小腹凸、腰粗、屁股下墜、胸部下垂……等煩惱。呂醫師針對女性最關心的身材問題，特別設計出各個部位的鍛鍊動作，讓妳在燃燒脂肪之外，還能有效提升肌力、對抗地心引力，無論是瘦肚子、緊實小腹，還是豐胸、提拉臀部，都有「針對性」的姿勢動作，10秒鐘就能感受到運動部位的不同，連續7天就能發現身材的改變——不但從「大L」變「小S」不是夢，而且還能讓妳「腰束、奶澎、屁股硬梆梆」！

【特點3】簡單易懂！每招只有1個POSE，步驟清晰易懂絕不眼花撩亂！

本書倡導「甩油減脂、鍛鍊肌力」的瘦身觀念，所以，所有動作皆以「拉伸肌肉」為重點。也因此，看起來就像是「擺POSE」一樣簡單，但其實是因為做的時候必須特別注重「動作到位」及「停留呼吸」的要領。只要按照書中示範，利用毛巾掌握「核心肌群運動」，並結合「腹式呼吸」，讓身體各個部位慢慢延展、逐步學會「用力」與「放鬆」的技巧，自然就能瘦到該瘦的地方，成功雕塑出完美的曲線！

【特點4】專家教學！有氧老師體驗實證，親身示範「速瘦招式」關鍵重點！

別以為只有激烈運動才能幫助瘦身！本書作者呂紹達醫師就是「練毛巾操一個月瘦下6公斤」的實際見證者。此外，本書也特別邀請具有16年教學經驗的專業有氧舞蹈老師楊昕諭進行操式體驗，並以其觀點來說明這套「終極瘦身操」的效用及動作要領，搭配她標準的示範，讓妳能更快掌握「1天只要1分鐘1個動作」的好處與效果！

【特點5】最佳圖解！動作要領一目了然，輔助說明運動部位「拉伸肌群」！

全書真人彩照大圖示範，並以「引導線」指示動作方向，一看就會。同時，針對該「注意」的動作要領、應「避免」的NG事項、可挑戰的「進階」招式，皆有清楚圖示說明。此外，還詳附每個動作的「肌群鍛鍊圖」，讓妳清楚了解自己所運動的肌肉群，提升減肥作戰力！

從日本、韓國，紅到大陸、泰國，

全球超過百萬人實證！

呂紹達醫師「瘦身毛巾操」再進化，

史上最強「速瘦99招」大公開！

比KIMIKO簡單，比鄭多燕輕鬆！

1天只要1分鐘1個動作，

就能啟動身體「燃脂力」！

不花錢、不挨餓、不復胖，

忙人、懶人都適用，

100%減肥大成功，

還能讓妳胸變挺、腰變細、肚子變小、屁股變翹，

事業線、馬甲線、微笑線都顧到！

# 《1天只要1分鐘1個動作！瘦腰、》

# 《1天只要1分鐘1個動作！瘦腰、》

作者簡介

# 《1天只要1分鐘1個動作！瘦腰、》

## 書籍目錄

### 【推薦序】

立法委員、中華民國醫師公會全國聯合會理事長蘇清泉

生機飲食作家王明勇

【實證篇】門診見證者現身說法：動對1分鐘，就會確實瘦下來！

【醫師導言·行動之前】減重觀念和方法不需要複雜，能不斷精簡，就會每天做，輕鬆瘦！

Part1【6個錯誤觀念害你胖】瘦身不難，是你一直用錯方法！

幫數萬人減重成功的終極指南：「不假性瘦身」、「不減胸」、「不腹胖」。

錯誤[1] 以為「減重」，就是減輕「體重」。

要領是 改善「基礎代謝率」、「體脂肪」，肥肉壞油才會遠離你。

錯誤[2] 以為你「瘦瘦的」、「只是圓身」，就不用減肥。

(一)要領是 小心你是「外瘦內胖」、「泡芙族」，隱形胖讓身型寬垮顯老！

錯誤[3] 以為腰肥、臀胖「局部胖」沒關係，哪裡胖就運動那裡。

要領是 要先伸展全身，再拉動該處2肌群，才不會越練越大隻。錯誤[4] 以為「少吃」就會瘦。

要領是 1天不要少於1000卡。節食讓代謝變差，內臟狂積脂肪！

錯誤[5] 以為「多動」就會瘦。以為所有「運動」都對減肥有幫助。

要領是 動對，比動多更會瘦！要做「正確姿勢+適當次數」才會瘦。

錯誤[6] 反正先瘦下來，再把肌膚練緊實。

要領是 要用瘦肉減肥肉，才不會肌膚鬆垮、減到胸部、骨架歪斜。

Part2【門診實證功效驚人】做對操1分鐘局部瘦，5分鐘全身瘦！

科學證明！「終極瘦身操」同時達到減重、塑身功效

1.利用拉毛巾，拉伸筋肉達1.5倍長 雕塑腰腹「馬甲線」最精瘦美。

2.只要練局部，借力使力四周也纖瘦 只練腰背「事業線」也會造山。

3.蹲停強弱動，有氧+無氧運動雙效 下蹲抬臀「微笑線」加倍奉還。

4.做操1分鐘，就能改善BMI、減0.2公斤 身體自動點燃「燃脂力」。

5.1分鐘針對1部位，5分鐘瘦全身 全身代謝、線條UPUP，瘦了就不復胖。

隨時可做！或選作息中這1分鐘做操，燃脂量更加倍

1.飯後30分鐘後 有效減掉「體脂肪」，尤其晚餐後。

2.下午3~6點間 每天身體「燃脂率」最高的時段。

3.沖洗熱水澡時 提高體溫促進代謝，軟化脂肪。

4.準備睡覺之前 提高並在睡眠中延續「基礎代謝」。

5.早起未下床時 伸展活氧、拉長體態的好時機。

6.月經完後7天 選難度高的操式，塑身效果更棒。

按圖定位！不浪費1分鐘，核心腰腹臀「名牌肌肉」輕鬆練

讓你有瘦凹腰身「水蛇線」：腹外斜肌．腹內斜肌．腰方肌．闊背肌．豎脊肌

讓你有平直腹肌「馬甲線」：腹直肌．腹橫肌

讓你有圓翹小臀「微笑線」：臀肌（大．中．小）．股二頭肌

還給你深挺動人「事業線」：胸大肌．腹直肌．斜方肌．闊背肌

Part3【馬上做1動1分鐘】核心瘦身操還你蛇腰平腹蜜桃臀！

美女有氧專家楊昕諭說

想要完美曲線，最快的方法就是 「核心腰腹臀」伸展動起來！

美女有氧老師示範3秘訣免跳、免耗時、免意志力！

超輕鬆一個pose就瘦全身[懶人定格操]

[初級]平躺拉長全身，「腳掌壓×勾」就拉到前後身各肌群

大字平躺壓腳掌 / 大字平躺勾腳掌 / 大字平躺勾單腳

[進階]睡前做1分鐘，「四肢拉×撐」睡覺中繼續燒肥肚油

/ 毛巾後勾腳飛躍 / 腳互勾伏地挺身

[進階]隨時原地就做，「肩×臀」2大關節動開了就一定瘦

## 《1天只要1分鐘1個動作！瘦腰、》

/ 單腿前蹲手高舉 / 勾腳底大腿抬平 / 雙手平舉後仰蹲

. 讓「馬甲線」、腰身立現的[瘦腰平腹操]

/ 轉腰拉手前伸 / 半蹲側腰左右轉 / 腰後彎伸展 / 半蹲轉腰

/ 踮腳拉長全身 / 站立彎側腰 / 字型轉腰 / 夾胸腰臀左右扭

/ 雙腿併攏上抬 / 下壓扭腰碰對腳 / 縮腹V字型抬腿 / 坐起伸手前推

/ 坐起左右轉腰 / 坐抬上身縮腹 / 仰躺手臂側彎 / 平躺左右轉體

/ 抬手腳踩單車 / 左右推手踩單車 / 盤坐前彎縮腹 / 仰臥起坐推大腿

/ 仰臥起坐側推 / 彎單腳前壓拉腰 / 正坐直拉側腰 / 坐姿拉腳腰用力

. 讓「微笑線」開心又小臀的[提拉翹臀操]

/ 前彎手抬拉背臀 / 抬單腿轉側臀 / 手腳後抬飛躍 / 臀部後蹲手前伸

/ 單腳後勾手伸高 / 張手張腳伸蹲 / 橋式腹臀上抬 / 俯臥頭仰抬單腿

/ 平躺側彎壓雙腳 / 毛巾勾拉單腳心 / 前拉伸直單腿 / 雙膝夾巾腳懸空

/ 毛巾抬雙膝 / 坐姿合腳拉起 / 趴姿後抬飛躍

Part4【不只腰腹臀精瘦美】終極雕塑胸腿手全身零缺點！

. 讓「事業線」、體態纖挺的[美胸挺背操]

/ 雙手後舉擴胸 / 手後抬夾背挺胸 / 合臂夾毛巾抬高 / 前彎拉背手碰地 / 叉腿拉背左右壓 / 頭頸前壓  
拉頸背 / 弓步雙臂夾胸轉 / 盤坐上背後轉

/ 坐姿拉背手抵腳 / 坐姿拉腿挺背 / 反拉毛巾上抬 / 躺椅手高舉

/ 蜷身抱膝拉背

. 讓大腿：小腿：腳踝5：3：2的[修長美腿操]

/ 單腿前抬伸展 / 前彎拉伸小腿 / 勾單腳前抬 / 大腿後勾伸展

/ 側抬腿單手拉 / 直拉毛巾碰對膝 / 扶腰後仰拉前腿 / 雙手夾胸大弓步

/ 坐姿併膝上提 / 坐伸單腿勾腳底 / L型抬腿拉伸 / 雙腿夾毛巾扭轉

/ 俯臥扣腳抬腿 / 雙腳夾毛巾前抬 / 大字平躺蹬腿 / 勾拉腳尖拉小腿

/ 勾拉腳尖膝近胸 / 蹲姿張腿抵膝 / 腳夾毛巾膝外壓 / 側躺撐頭抬腳 /

. 讓手臂、肩胛、腋肉速燃的[3D纖手操]

/ 頸後左右手平拉 / 身後垂直拉毛巾 / 雙臂夾肩胛骨 / 身手內縮開展 / 前彎手臂後抬 / 下蹲反向轉頭

/ 側轉伸臂推拉 / 坐姿手碰對腳

/ 勾毛巾手腳互拉 / 坐姿張腿手碰腳 / 坐轉腰手碰對腳 / 坐姿後拉左右伸

/ 平躺毛巾開合轉 / 金雞獨立手拉腿 / 側躺撐頭手拉腳 / 跪趴側躺上舉

/ 前後跪推毛巾球 / 半躺雙手上下擺 / 坐姿雙手左右擺

# 《1天只要1分鐘1個動作！瘦腰、》

## 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)