

<<矫正身姿>>

图书基本信息

书名：<<矫正身姿>>

13位ISBN编号：9787800249006

10位ISBN编号：780024900X

出版时间：2005-5

出版时间：中国画报出版社

作者：山田阳子,张军

页数：93

译者：张军

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：<http://www.tushu007.com>

## <<矫正身姿>>

### 内容概要

女性虽然会采用多很的塑造自己的身材的方式，但很难使自己的体形接近自己的理想。  
“减肥的落榜生”们！

你们的身全权是否已经出现了畸变？

可以认为骨骼的畸变是“减肥失败”的原因之一。

如果骨骼出现变形，那么肌肉就会失去其原有的功能，进而抑制脂肪的燃烧。

也就是说，人的体质已经变得容易堆积脂肪、易于发胖。

因此，如果能够矫正变形、就会促进脂肪的燃燬，能够自然地紧绷身体。

同时也会表成易于瘦身的体质。

《矫正身姿：美体教程》向您介绍调整全身平衡的训练体操、紧绷身体局部训练体操，并且为使您在日常生活中保持完美的体型，提出了很多的诤言，而这些方法您均可以自己完成。

为了塑造自己理想的完美体形，您不想凭借自己的力量来试试吗？

## <<矫正身姿>>

### 作者简介

作者：(日本)山田阳子日本YPC总院长健康运动指导士。

山田阳子女士以女性的观点重新审视骨骼矫正，提倡“矫正美容”并确立了独自のO型腿矫正骨骼瘦身法及在塑造美体方面有着丰富的经验。

现任日本厚生劳动省认可的调整疗术师事业协同组合顾问、美国檀香山大学人间工学教授、日本人间工学会正会员、日本成人病学会正会员。

## <<矫正身姿>>

### 书籍目录

什么样的身体是理想的匀称的身体自己检查身体是否出现畸形您的诊断结果是什么Part 1 矫正身姿，做体型完美的女人！  
身体的畸恋是这样产生的日常生活中的3个正确姿势利用“胸腔呼吸”塑造理想体型学会“胸腔呼吸”吧！  
Part 2 让我们开始矫正身姿的训练体操吧调整上、下半身平衡的准备运动Lesson 1 使自己成为苗条美人！  
矫正脊骨变形，重塑美人姿态调整肩部变形使颈部变得修长矫正驼背，挺直背部1矫正驼前，挺直背部2扩展胸腔，促进丰胸1扩展胸腔，促进丰胸2提高乳房的匀称性Lesson 2 给自己一个平坦的小腹收紧腰身的伸展运动收紧侧腹的呼吸法消除凸出的小腹！  
1消除凸出的小腹！  
2消除凸出的小腹！  
3Lesson 3使臀部矫正小紧绷 1使臀部矫正小紧绷 2使臀部矫正小紧绷 3矫正骨盆，塑造挺翘美臀 1矫正骨盆，塑造挺翘美臀 2矫正骨盆，塑造挺翘美臀 3Lesson 4矫正股关节变形 1矫正股关节变形 2矫正股关节变形 3矫正股关节变形 4矫正股关节变形 5矫正O型腿、X型腿的体操 1矫正O型腿、X型腿的体操 2...  
...

<<矫正身姿>>

章节摘录

插图

## <<矫正身姿>>

### 编辑推荐

女性虽然会采用多很的塑造自己的身材的方式，但很难使自己的体形接近自己的理想。  
“减肥的落榜生”们！

你们的身全权是否已经出现了畸变？

可以认为骨骼的畸变是“减肥失败”的原因之一。

如果骨骼出现变形，那么肌肉就会失去其原有的功能，进而抑制脂肪的燃烧。

也就是说，人的体质已经变得容易堆积脂肪、易于发胖。

因此，如果能够矫正变形、就会促进脂肪的燃燬，能够自然地紧绷身体。

同时也会表成易于瘦身的体质。

本书向您介绍调整全身平衡的训练体操、紧绷身体局部训练体操，并且为使您在日常生活中保持完美的体型，提出了很多的谍言，而这些方法您均可以自己完成。

为了塑造自己理想的完美体形，您不想凭借自己的力量来试试吗？

<<矫正身姿>>

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:<http://www.tushu007.com>