

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

图书基本信息

书名：<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

13位ISBN编号：9789866228186

10位ISBN编号：9866228185

出版时间：2011-6

出版公司：采實文化事業有限公司

作者：蔡雅淇,楊文瑩

页数：140

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>

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

内容概要

破天荒！

隨書送超值【60分鐘完整版】DVD

原來，「肌肉力量」決定下半身曲線。

只要2個動作，「粗大腿」就能瘦下來！

最難瘦的「大腿」，居然明顯的變細了！

辦公室女孩、運動女孩、肉肉女孩心中的痛就是「大腿太粗」！

原來，「肌肉力量」決定大腿曲線！

史上最強的「瘦大腿瑜伽操」，每天5分鐘大腿肉，
幫你擊退四大胖腿魔王！

【肉肉腿】、【水腫腿】、【壯壯腿】、【歪斜腿】從此Bye Bye！

這輩子，就是一定要穿上迷你裙、超短褲！

！

難遮掩的「胖大腿」，為什麼就是瘦不下來？

腿愈粗大，脂肪比例愈高，造成下半身氣血不順，
O型腿、水腫、肥胖、骨盆歪斜等問題接踵而至。

全方位瘦腿POSE，打造完美「第四圍」，
終結你的「胖腿人生」！

Q1：大腿的「脂肪」該如何消除？

A：每天做大腿瑜伽操，從此終結你的「胖腿生活」！

大腿多餘的肉肉代表著該處「屯積過多脂肪」，瘦大腿瑜伽可以鍛鍊大腿每個部位「前側」、「後側」、「內側」與「外側」，幫你除去大腿多餘的脂肪！

Q2：『瘦大腿瑜伽操』為什麼可以瘦？

A：「收緊」、「延展」2步驟，就像幫大腿做肌肉SPA一樣！

同一處的肌肉，藉由不同的體位法使得它一下收緊，一下延展，就好像為大腿做SPA一樣，可使肌肉緊實有彈性，讓大腿不但瘦下來，而且線條勻稱美麗。

Q3：練習『瘦大腿瑜伽』時，該如何調適呼吸？

A：「伸展吸氣，收縮吐氣」，燃燒脂肪更快速！

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

為了要雕塑美麗的曲線，就要全力付出，通常在肢體伸展時要「吸氣」，收縮時要「吐氣」，過程中如果發現呼吸開始變得急促，便可減緩練習的強度。

成功度破表！

好評五顆星

大腿，就是這樣瘦下來的！

【Step 1】自我「胖腿檢定」 輕鬆看出你的「第四圍」合格指數！

腿圍是重要的「第四圍」指標，你的第四圍是不是總處在合格邊緣呢？

如果能控制在標準的範圍內，整條腿的曲線就會是纖細而勻稱的，測量你的大腿圍、小腿圍和腳踝圍，看看你是不是「粗腿一族」的成員喔！

【Step 2】找出「胖腿人」的形成主因 你也可以擁有一雙【五沒有】的漂亮美腿！

一雙漂亮完美的腿，需具備【五沒有】的條件，也就是沒有「浮腫」、沒有「橘皮」、沒有粗糙的「大象肌膚」、沒有「膝蓋下垂」、沒有「歪斜」等問題，了解大腿的合格指數後，跟著本書來找書你的胖腿形成主因，才能對症下藥，達到瘦大腿的目的喔！

【Step 3】打敗「美腿殺手」不費力 【燃脂】、【拉長肌肉】、【調整骨架】是首要任務！

原來水腫、脂肪、肌肉、骨盆、飲食習慣、走路姿勢，決定你的大腿粗細，你是屬於脂肪橘皮多的肉肉腿，還是肌肉僵硬的壯壯腿呢？本書用淺顯易懂的圖文說明加上自我檢測，可以清楚了解你的雙腿是屬於那種類型，同時幫你找出解決方案！

【Step 4】把握瘦腿的黃金時段 【壯壯腿】攻略、【辦公室瘦腿運動】隨時隨地都能瘦！

做錯運動不但乳酸容易堆積，肌肉也會顯得僵硬，並且發展成又圓又大塊的形狀，每天都坐在辦公桌前沒有時間運動？

沒關係！

本書特別列出壯壯腿及辦公室的瘦腿攻略，這些小動作可以讓你在神不知鬼不覺的狀況下，偷偷鍛鍊自己的雙腿喔！

【Step 5】每天做全方位瘦腿瑜伽操 配合【床舖瑜伽】【ONE POSE瑜伽】大腿一定瘦！

為了方便大家練習，本書總共提供了60招體位法，另外還特別設計了床上也可以做的瑜伽，讓你在睡前練習，夜夜好眠，以及只要ONE POSE就能瘦腿的動作，動作搭配圖文解析，清楚實用，人人都能輕鬆上手，讓你輕鬆地完成瘦大腿的夢想。

【Step 6】看DVD邊做邊學效果更好 這樣還不夠，跟著老師一起練習，【瘦腿指數】加倍！

隨書附贈60分鐘的『美腿教學DVD』，搭配清楚的旁白說明，並且示範《經典版本》與《替代版本》，跟老師一起練習，為自己打造『心機美腿』，從來沒學過瑜伽也不用擔心，在家就能輕鬆練習，下一次出門就能如願穿上短褲、迷你裙喔！

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

作者简介

楊文瑩

千晶瑜伽

多年前接觸瑜伽因而改善長年伏案寫作的諸多職業病，從此鍾愛瑜伽所帶來的身心靈體驗，致力推廣把竿瑜伽，希望結合各式瑜伽輔具使課程更加豐富有趣，同時幫助更多人安全與正確地練習。

經歷：千晶美媚瑜伽負責人。

十餘年來不斷進修精進，獲得多項教學認證，目前接受嚴格的艾楊格（Iyengar）師資訓練。

蔡雅淇

千晶瑜伽

青少年時期便學習瑜伽近兩年，卻在一次溜冰意外中造成腰椎受傷而中斷練習，之後忙碌升學與就業。

九年前，重啟瑜伽練習之門，改善了從小天生體弱多病和腰椎傷疾所帶來的困擾，決定以瑜伽為志業。

在瑜伽教學上，擅於結合舞蹈與伸展操創造出變化多端的瑜伽體式，現為千晶美媚瑜伽專任老師。

師資認證：

1.2011年 美國瑜珈國際聯盟 RYT200

2.2011年 Paul Dallaghan & Sonja Rzepski Teacher Training

3.2007年 舞動瑜珈提斯師資結訓

4.2006年 中華民國瑜珈協會瑜珈師資班畢業

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

书籍目录

PART 1

難遮掩的「胖大腿」，為什麼就是瘦不下來？

- - 水腫．脂肪．肌肉．骨盆，決定你的「大腿圍」
除了三圍之外，你的「第四圍」及格嗎？

* 你是「粗腿族」嗎？

大腿變粗的前兆

* 「粗腿人」的共通毛病，妳符合幾項？

胖腿檢定：「腿圍×2」大於臀圍

* OK！

這樣的尺寸最標準！

* NG！

大腿太粗請注意！

* 除了測量腿的三圍之外，你還可以……

* 其他影響腿部曲線的小細節

胖腿人形成的四大主因

* 美腿殺手1：水腫型 - 虛胖的「水腫腿」女孩

* 美腿殺手2：脂肪型 - 鬆鬆軟軟的「肉肉腿」女孩

* 美腿殺手3：肌肉型 - 線條僵硬的「壯壯腿」女孩

* 美腿殺手4：骨盆歪斜型 - 代謝不良的「歪斜腿」女孩
水腫，是90%胖腿人的共同敵人！

高跟鞋只會讓你的腿「腫」得更厲害！

代謝不良，全身就像吹氣球一樣胖起來了。

甩不掉的恐怖橘皮悄悄上身了！

坐了一整天，能不胖嗎？

粗腿的養成，從走路姿勢就看得出來！

CHECK！

你是哪一種走法？

踮著腳的小碎步走法

拖著腳的懶人走法

外八或內八的走法

身體歪一邊的走法

PART 2 這樣吃喝運動，粗腿變美腿！

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

- - 15種排下半身水腫的食物 & 壯壯腿運動大攻略
擊退水腫，從飲食開始

* 啊？

這樣吃，腿部脂肪只會「越積越多」！

* 【少吃】寒涼蔬果

* 擊退水腫！

10項飲食原則一定要做到

吃這個就對了！

15種排除下半身水腫的食物

輕鬆DIY瘦大腿飲品，讓你越喝越瘦！

* 玫瑰蜂蜜茶

* 生薑紅茶

* 消水腫花草茶

* 利尿藥草茶

* 蕃茄火龍果汁

* 哈密瓜葡萄汁

良好的代謝力，等於是全自動的燃脂機

POINT1 規律進行有氧運動最有效。

POINT2 不要怕！

增加肌肉量會更瘦。

POINT3 保持正確飲食，健康又輕盈。

POINT4 適量補充水分，過與不及都有問題！

POINT5 提高體溫，代謝率就會上升。

POINT6 深度呼吸，讓氧氣在體內循環。

POINT7 該睡覺的時候就要睡！

POINT8 用對按摩手法，可促進體內循環。

讓脂肪燃燒吧！

影響胖瘦的5個營養素

肌肉太大塊，拉一拉就對了。

壯壯腿攻略 1 - 敲鬆腿部緊繃的肌肉

壯壯腿攻略 2 - 拉開大腿內側與後側的筋肉

預防勝於治療，對抗橘皮的四大要素。

擠出時間也要瘦！

辦公室可以做的拉腿運動。

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

隨時隨地保持名模般的好姿態。

* CHECK：你的身體站歪了嗎？

* 正確的站姿讓身形更修長
* 良好的坐姿讓脊椎不歪斜
每天2步驟，調整骨架歪斜。

* 肩膀歪斜
* 駝背
* 脊椎不正
* 骨盆前傾
* 骨盆後傾
* O型腿
* X型腿
* 腳掌內外八

PART 3 讓牛仔褲不再緊繃的『瘦大腿瑜伽』

全方位瘦腿POSE，輕鬆完成「美腿夢想」

Q1：大腿的「脂肪」該如何消除？

A：每天做大腿瑜伽操，從此終結你的「胖腿生活」！

Q3：練習『瘦大腿瑜伽』時，該如何調適呼吸？

A：「伸展吸氣，收縮吐氣」，燃燒脂肪更快速！

Q2：『瘦大腿瑜伽操』為什麼可以瘦？

A：「收緊」、「延展」2步驟，就像幫大腿做肌肉SPA一樣！

【大腿緊繃．壯壯腿】 - 放鬆大腿前側的僵硬肌群

鷺式 跪姿拉腳

【骨盆歪斜．肌肉僵硬】 - 柔軟過度結實的壯壯腿

溜滑梯式 門門式變化

【下肢循環不良．肉肉腿】 - 促進淋巴循環，排除體內毒素

站姿開跨

【骨盆歪斜．久坐族】 - 讓越坐越大的骨盆回歸正常

牛面式 丁字步

【大腿鬆軟．小腹婆】 - 改善鬆垮無力的肉肉腿

金字塔 反向英雄式

【下肢循環差．粗腰】 - 加強下半身循環，氣血不淤塞

船式扭轉 門門式簡易版

【肥臀．臀部痠痛】 - 肥臀消除！

燃燒臀部脂肪

臀部走路 站姿劈腿

【腳踝浮腫．壯壯腿】 - 活動僵硬、粗大的肌肉型腳踝

跑步式 單腳前彎

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

【靜脈曲張．腹部鬆弛】 - 久坐久站的救星，舒緩腿部靜脈曲張！

下犬式抬腳 海豚變化

【臀部下垂粗．大腿】 - 臀腿的曲線分明，粗壯腿退散！

側平板式 貓式抬腿

【膝蓋多肉．雙腿粗壯】 - 針對膝蓋內側及上方的區塊肥肉
側三角伸展

【腿部水腫．虎背熊腰】 - 改善水腫問題，不會越晚越腫
海狗式 鋤式

【小腿緊繃．雙腿無力】 - 放鬆妳的蘿蔔腿，不再硬梆梆
反轉三角式 三角式

【臀部鬆弛．腰圍寬大】 - 緊實臀部肌肉，不會鬆垮垮
簡易駱駝式 椅子式變化

【小腿結實．蘿蔔腿】 - 雕塑緊實線條，揮別鬆弛的小腿肚
剪刀式 半劈腿

【下半身水腫．胖腳踝】 - 消除腳踝脂肪，改善浮腫問題
蝴蝶式 坐姿金字塔

【大腿鬆軟．腿部橘皮】 - 緊實大腿後側肌肉、消除橘皮組織
舞姿 猴王式

【肉肉腿．臀部下垂】 - 拉提臀形、消除大腿根部的贅肉
單腳拉弓 弓式

【骨盆歪斜．臀部鬆垮】 - 讓越坐越大的骨盆回歸正常
桌子 臥姿英雄式

【小腹凸出．臀部僵硬】 - 緊實臀部肌肉，不會鬆垮垮
鯨魚式 跪姿拉腿

【肥臀．膝蓋無力】 - 強化膝關節，修飾臀背線條
英雄式 虎式

只要ONE POSE！

解決最困擾的腿部問題！

Q：膝蓋旁的「脂肪」和「馬鞍肉」好明顯，連穿長褲腿都看起來很壯！

「膝蓋夾磚」 減少膝蓋部位的脂肪，腿部更完美！

「側邊抬腿」 消除大腿外側的馬鞍肉！

Q：走路外八，大腿內側不停的黏在一起，原來是「腿歪」惹得禍！

「山式」搭配瑜伽磚 改善內側多肉的X型腿！

「山式」搭配拉帶 調整變形的O型腿！

Q：大腿根部擠出來的贅肉真難消除，好煩惱！

「椅子式夾磚」 增加腿部肌耐力，調整歪腿！

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

「蹲姿開跨」 去除大腿根部的贅肉！

PART 4 效果加倍！

讓腿變細的晚間保養重點

保暖功夫做好，不怕大腿腫

* 身體容易受寒的人

* 保暖10大妙招

泡個瘦身澡，加速血液循環。

* 只泡腳，也能促進血液循環！

敲膽經，趕走大腿外側的可惡脂肪！

* 越敲腿越細的膽經敲打法！

美腿專用的按摩手法

* 按摩6步驟，馬上消除「水腫腿」！

* 簡單4步驟，「肉肉腿」消失！

* 抓捏3步驟，「壯壯腿」不見了！

* 「橘皮腿」退散，這樣捏就對了！

睡前抬腿5分鐘，減輕腿部壓力。

睡前9招，床上的美腿YOGA！

POSE1 躺姿蝴蝶 - 促進淋巴循環，排除體內毒素

POSE2 瑪莉歐 - 消除鬆軟的大腿內側脂肪

POSE3 蝴蝶變化式 - 收緊骨盆，有助活化神經、加速循環

POSE4 魚式 - 加強下半身循環，氣血不淤塞

POSE5 蛙式 - 去除大腿根部擠出來的贅肉

POSE6 橋式夾磚 - 調整內側無力的X型腿

POSE7 英雄式 - 延展大腿前側僵硬的肌肉

POSE8 英雄拉腿 - 放鬆大腿前側的肌肉

POSE9 天空開腳 - 柔軟過度結實的壯壯腿

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

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