

<<90%的肚子一定瘦>>

图书基本信息

书名：<<90%的肚子一定瘦>>

13位ISBN编号：9789866228285

10位ISBN编号：9866228282

出版时间：2012-2

出版时间：采實文化事業股份有限公司

作者：長坂靖子

译者：李伊芳

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>

<<90%的肚子一定瘦>>

內容概要

日本塑身名師親自傳授，只要7天，腰圍馬上減4吋！

「瘦下來」不難的！

「長阪式·完美瘦身計畫」可以讓你少做很多運動！

每天晚上練瑜伽30分鐘、仰臥起坐50次，空中踩腳踏車100回...每天「無意識」的運動，做得很膩了吧！

45歲，育有兩子的日本塑身名師 - 長阪靖子說：「想要真正瘦下來，就得從日常生活的『走路』開始著手，只要『活動肩胛骨』，讓背部變得有力量，就能少做很多運動，成功變成易瘦體質！

凸小腹、大屁屁、雄厚肩膀、副乳通通不見，找回失去已久的好身材！

」 拼命運動節食，是瘦了，但不久又復胖，到底怎麼一回事？

因為這些「真正可以瘦、不復胖」的10大Key Point，你還不知道！

1、肩胛骨少動的人，一定很容易胖，而且還會常常腰酸背痛喔！

2、只做骨盆運動已經落伍了！

肩胛骨和骨盆一起動，才能出現優質的瘦身效果喔！

3、「運動肩胛骨」就等於「脂肪正在燃燒消失中」！

4、隨時「緊縮肩胛骨」，即使只是走路，也會瘦下來的！

5、每天仰臥起坐50次，比不上「改掉駝背」，我只能說：維持正確姿勢太重要了！

6、運動肩胛骨會牽動淋巴流動，排除毒素，連肌膚暗沉、水腫都會消失，一舉數得！

7、人是立體的，只要背部有力量，「瘦身效應」一定會回饋到你的凸小腹！

8、瞭解肌肉構造，就像「找到好物件」一樣重要，你瞭解你的肌肉嗎？

9、縮小腹、照鏡子這些小動作很不起眼，但是對瘦身卻超級有效果喔！

10、只要「有計劃的運動」+「有意識的步行」，不出一個月，7天就能看出成效！

嗯...體重計的數字減了1公斤，很開心！

可是穿褲子時，腰圍怎麼還是這麼緊？

別被體重計變少的數字給騙了！

當你某一天從「大L」換成「小S」的褲子時，才是真正變瘦的！

成功瘦、不復胖的3堂課 - 我的學生都是這樣瘦下來的！

1、「步行瘦身」課程 姿勢對了，「瘦身」就會變簡單！

「步行瘦身課程」，其實就是教你正確的走路姿勢，還能同時鍛煉肌肉、消除脂肪、提升新陳代謝，30鐘就能燃燒180卡熱量（約一碗白飯），只要正確步行，即使只有10分鐘一樣有瘦身效果，而且在飯前步行可以更促進脂肪燃燒！

2、「肩胛骨塑身操」課程 喚醒「激瘦因數」！

生了二個小孩，一樣能回復好身材！

真正的運動必須「持之以恆」才是重點，瘦身效果再強的動作，即使只做3天還是無法成功瘦！

以肩胛骨為基礎，分為「上半身、下半身、全身」的分段塑身操，動作簡單易學，正因為動作可以輕鬆完成，才能每天持之以恆！

3、「打造模特兒曲線」課程 從日常儀態開始，讓老公小孩都喜歡回家！

<<90%的肚子一定瘦>>

作者简介

<<90%的肚子一定瘦>>

書籍目錄

Chapter 1 日本最流行的「長坂式減肥法」

隨時隨地，動一動「肩胛骨」！

轉動、畫圓、緊縮

以肩胛骨為中心，動一動「全身關節」，減肥瘦身的的第一步！

【腳踝運動】【關節運動】【腰部運動】

【肩胛骨+骨盆運動】【肩胛骨運動】【頸部運動】

簡單的「靠牆站立」，就能喚醒激瘦體質

縮緊肩胛骨，腳跟著地！

基本走路運動的訣竅

正確的步行姿勢（運動鞋篇）

隨時都在減肥瘦身！

光是「走路運動」，就能排除多餘脂肪！

正確的走路姿勢（跟鞋篇）

選擇合適「通勤高跟鞋」的6大關鍵

讓背影完美無暇！

保持優美姿勢緊致全身！

*長坂流．美人的觀點1.體重增加6kg，腰圍卻從29吋變25吋

Chapter 2 打造易瘦體質、瘦肚子，請從運動「肩胛骨&背部」開始

你的「肩胛骨」生鏽了嗎？

Check Test你有一對健康的肩胛骨嗎？

肚子、肩膀瘦不下來的原因是，身體歪了！

Check Test檢視身體歪斜的危險程度

駝背的人血液循環一定不好，脂肪容易堆積。

迷人的S曲線，關鍵是「骨頭與肌肉平衡」，就算多一點點脂肪也沒關係

掌握6原則，美背女人就是你！

活動肩胛骨，肚子一定瘦

鍛練肩胛骨，提升美臀！

細長肚臍！

纖細水蛇腰！

認識骨骼與肌肉，隨時動一動肩胛骨

活動肩胛骨，肌肉線條會變美

活到70歲，還是要穿著高跟鞋，優雅的走在路上

肩胛骨減肥法&每天走路，任何人都能輕鬆瘦下來！

【關於「走路運動」的10個疑問】

Q1：光是「走路」，真的可以瘦嗎？

<<90%的肚子一定瘦>>

Q2：如果以減肥瘦身為目的，是不是一定要持續走20分鐘以上？

Q3：走太久，膝蓋會感到疼痛，該怎麼辦？

Q4：走路時，要選擇什麼樣的鞋子？

Q5：走路的時候，一直忘記注意姿勢，該怎麼辦？

Q6：一直注意自己的姿勢是否正確，而無法專心走路，該怎麼辦？

Q7：走路時穿著「馬甲」是否可以提升上半身的緊實效果？

Q8：如何加速走路「燃脂」的效果？

Q9：走路時，為何有一腳總是不小心踢到、絆到？

Q10：肌肉感覺疼痛，先前未曾有過這症狀，是什麼原因？

肩胛骨與骨盆連動，塑造理想的S曲線！

矯枉過正的姿勢，魅力零分！

柔和的線條，才是100分

用「節食法」減重，其實都減掉了身體的肌肉。

半夜吃巧克力，一樣瘦身成功，睡前伸展運動很重要！

透過鏡子看自己的「正面姿勢」，背部問題馬上現形

跟韓國女星一樣，擁有完美無瑕的美背為目標

*長坂流美人的觀點2.背影的魅力，超乎妳想像！

Chapter 3保持肩胛骨的美姿，全身都會改變！

腹肌與背肌，決定上半身曲線！

穿跟鞋走路時，注意力集中在肩胛骨&骨盆

「彈力帶」、「網球」，是背部運動的好幫手

緊致翹臀的5個方法

常保美麗與魅力的法則

打造美麗曲線1 - 坐姿

打造美麗曲線2 - 日常生活動作

打造美麗曲線3 - 上下班外出

打造美麗曲線4 - 提包、聚會

*長坂流美人的觀點3.「懶散的人」，很難擁有真正的幸福

Chapter 4伸展肩胛骨，能有效緊致肌肉

健康肌肉，就是你的「瘦身衣」

運動肩胛骨，和贅肉說Bye Bye！

<<90%的肚子一定瘦>>

【抹布運動】 - 活動肩胛骨，和贅肉說莎啞娜拉！

【振翅體操】 - 放鬆背部的緊縮肌肉，消除痠痛
削去虎背熊腰的可恨脂肪！

【企鵝操】 - 利用肩胛骨緊縮背部，擊退副乳！

【彈力帶體操】 - 塑造美背的「維納斯曲線」！

【毛巾畫「8」】 - 刺激僧帽肌，讓雙肩零贅肉！

背部絕不能有贅肉囤積！

【犁鋤式】 - 消去頸部至背部的贅肉！

【眼鏡蛇】 - 讓腰臀緊實，塑造魅力曲線！

想擁有纖細手臂，肩胛骨是重要關鍵！

【雙手扭轉】 - 讓鬆弛的手臂緊實、肩形完美！

【星星體操】 - 告別惱人的粗手臂及蝴蝶袖！

優雅高貴的頸部，也要靠運動

【白鳥頸部操】 - 消除頸部水腫、緊致鎖骨曲線！

【瘦臀姿】 - 讓「鬆垮肥臀」變成「心形蜜桃臀」！

【抬腰體操】 - 讓臀部渾圓緊實，同時活動肩胛骨！

消滅腰部多餘的贅肉！

【美人抬腿】 - 緊實身體側腹，讓腰線玲瓏有致！

【功夫踢腿】 - 踢走腰間贅肉，換上性感低腰褲！

徹底消除頑強的臀部贅肉！

【抬腳體操】 - 力振鬆垮的臀部與大腿！

【瘦臀馬步式】 - 讓寬鬆的臀部側邊緊實！

同時運動肩胛骨與骨盆，輕鬆擁有S型曲線

【貓姿勢】 - 藉由肩胛骨的上下運動雕塑美背

【完美曲線式】 - 美背&美臀&美腿一次擁有！

<<90%的肚子一定瘦>>

【貓姿延伸】 - 鍛鍊身體軸心讓美麗手到擒來！

塑造宛如沙漏般的迷人姿態

【腰部扭轉】 - 刺激腹斜肌與後背肌，讓曲線凹凸有致！

【側腹伸展】 - 活動腹斜肌，由腹部深處開始緊實！

【抬腿減腹肉】 - 鍛鍊腹直肌，擺脫游泳圈！

肌肉力增強，減肥瘦身效果愈好！

【四肢纖細操】 - 讓四肢纖細的大腰肌體操！

【金字塔式】 - 鍛鍊腰臀腿，塑造緊緻線條！

附錄7天瘦身計畫表

【平日篇】週一．週三．週五計畫表

【平日篇】週二．週四計畫表

【假日篇】週六計畫表

【假日篇】週日計畫表

【隨時篇】隨時隨地計畫表

<<90%的肚子一定瘦>>

编辑推荐

8個重點，讓你連基本站姿都超正，喚醒「激瘦因數」，打造「不復胖紀錄」就從站姿開始！

每天24小時都能派上用場的「步行瘦身課」，每分每秒都在「瘦ing」！

12個穿平底鞋及高跟鞋走路瘦身的重點，女人最痛恨的身材變形，靠「走路」就能改善！

6招「關節柔軟操」，放鬆緊繃的關節，有助步行時更輕盈，走起路來更有自信！

10個關於步行瘦身課的QA一次告訴你，有效燃脂、調整體態，HOLD住身材超簡單 24種

針對肩胛骨有效鍛煉的動作，肩胛骨就是你的「瘦身啟動鈕」，一塊兒來啟動它吧！

7天密集「肩胛骨塑身計畫」，分為【平日篇】、【假日篇】、【隨時篇】，7天有規劃的運動
比不上一個月賣力的節食，只要一周，就能感受身體的改變！

17個日常美姿教學 + 3大「點點對齊法則」，讓你輕鬆擁有麻豆的自信魅力！

<<90%的肚子一定瘦>>

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>