

<<改姿态变美人>>

图书基本信息

书名：<<改姿态变美人>>

13位ISBN编号：9787500935988

10位ISBN编号：7500935986

出版时间：2009-8

出版时间：阿久比永宗、胡扬、黄亚茹、胡曼玲 人民体育出版社 (2009-08出版)

作者：阿久比永宗，胡扬，黄亚茹，胡曼玲 著

页数：100

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>

## &lt;&lt;改姿态变美人&gt;&gt;

## 前言

现如今，女性对美丽的追求孜孜不倦。

与此同时，为了美丽而注重身体健康的人也在逐渐增多。

为了达到上述目的，最近流行的美容方法中不乏来自于医疗的一些想法，如将体内毒素排出的食品、促进淋巴回流的“淋巴按摩”等等。

与以前许多女性利用节食而达到减重目的的不健康做法相比，正确理解医学原理的年轻女性正在逐渐增加，这是让人感到欣慰的事情。

然而，有不少女性确实小心翼翼地按照说明去做了，可还是达不到满意的效果，这是为什么呢？

当然，原因多种多样，因人而异。

其中一个原因可能与人体的中心部位——“核心”不平衡有关。

所谓“核心”，是指维持人体平衡的、躯干的中坚部位。

此“核心”的中心部——脊柱有许多神经通过，将大脑发出的指令传达给肌肉或内脏，并支配它们的活动。

如此看来，脊柱就是躯干的司令塔。

然而，日常的习惯动作、不良姿势等都会造成正常姿势的“崩溃”，引起“核心”部位不平衡、脊柱变形，进而影响身体的内环境。

“核心”既指支撑身体的整个“柱子”，也包含柱与柱之间的咬合部位。

该咬合部位不仅关系到柔韧性，而且也与身体的减震功能有关。

就像房子一样，构造的主体部位崩溃后，不仅会发生漏水，而且也会失去保温功能。

“核心”崩溃后身体也会像房子一样失去平衡，在各种机能发生紊乱的同时，女性的美丽也会丧失，变为姿态丑女。

这样的话，不仅影响了身体的曲线美，而且会极大地损害身心健康。

“核心调整”是让造成身体不调的“核心崩溃”重新回复到原有平衡状态的方法。

该方法实际是将运动训练及健身俱乐部中常用的运动损伤预防、肌肉功能改善练习方法进行了改进与整合，目的是让年轻女性也能理解并运用。

最近，从名模SHIHO开始，一些有名的模特、演员艺术家也开始加入到核心调整的行列之中。

“核心调整”被瞩目的理由不仅在于其良好的效果，而且最重要的一点是不用费太多的力气就能达到目的。

“核心调整”的做法非常简单，也就是在看电视的时候、或者是刚从浴缸里泡澡出来的时候、或者刚刚睡醒的时候，躺在被称为“直柱”的圆柱状物品上轻轻地晃动。

## <<改姿态变美人>>

### 内容概要

对于那些因工作繁忙而没有时间缓解精神压力的人群、体力不足容易疲劳的人群，《改姿态变美人：人体核心调整法》特别推荐“核心调整”！  
只要将“核心调整”作为日常生活的重要内容，你一定可以从“姿态丑女”变身为“气质美人”。

<<改姿态变美人>>

作者简介

作者：（日本）阿久比永宗 译者：黄亚茹 胡曼玲 合著者：胡扬阿久比 永宗,1961年出生，曾从事高中体育保健的教授工作16年，致力于培养田径运动员。

他培养的运动员在全国各种比赛中均取得过好的成绩。

他自己也曾在全国运动会400米栏比赛中取得名次，并在爱知县国体田径队担任过教练。

2003年11月3日日本人体核心调整协会成立，阿久比 永宗任董事长。

胡扬，北京体育大学运动生化教研室教授日本筑波大学体育科学博士。

黄亚茹，中国农业大学体育与艺术教学部副教授日本筑波大学体育教育学硕士。

胡曼玲，扬州大学附属中学体育组高级教师日本筑波大学体育科研究生。

## &lt;&lt;改姿态变美人&gt;&gt;

## 书籍目录

第1课用“直柱”进行核心调整体验核心调整!!人体的“核心”到底是什么?“核心调整”是怎么回事?更多地了解“核心调整”,Q&A专题优秀运动员的核心调整练习第2课自查核心状态从日常生活习惯自查“核心类型”前挺后撅的鸽子体型曲曲弯弯的鸭子体型塌腰驼背的大虾体型平坦无比的比目鱼体型东倒西歪的火烈鸟体型为了体会核心调整的效果核心调整前后自我监控专题“为了预防运动损伤...”直柱的诞生密语第3课核心调整的菜单——基础篇进行核心调整的环境基础菜单0掌握基本姿势基础菜单1展胸、慢慢地呼吸基础菜单2展开髋关节、放松基础菜单3对角部位的肌肉调整基础菜单4肩部的柔韧性练习基础菜单5展开肩部调整心情基础菜单6臂与肩的柔韧性练习基础菜单7髋关节的根部放松基础菜单8髋关节的柔韧性练习基础菜单9放松全身的肌肉专题护理师及体能教练也很赞赏的直柱有何功效?第4课核心调整的菜单——针对身体部位及日常生活的练习篇特殊菜单针对身体部位的练习篇颈部回转肩部回转腰部回转特殊菜单针对日常生活的练习篇提神练习菜单办公室练习菜单看电视时的练习菜单睡觉时的练习菜单第5课用直柱练习消除烦恼——核心调整体会交流“长期的肩部疼痛得到了缓解”“背、臂、肩部的沉重感消失了”“驼背变直,成了气质美人”“一边看电视,一边改善腰痛”“怀孕期间弯曲的腰和背变直了”“头部的紧绷感减轻了”“由于重心不平衡而造成的眩晕消失了”“孩子的坐姿正确了”“不舒服的感觉得到改善,不知不觉中节食的效果也出来了”“与练习瑜伽不同的舒快感”“可以在恐慌症发作前将心理状态调整至正常”“改善了睡眠,很快就能入睡”结束语作者简介

## <<改姿态变美人>>

### 章节摘录

插图：我最初使用直柱的时候是在怀孕期间。

因为躺在那里进行练习是不可行的，在指导员的指导下，我将直柱挂在墙壁上进行练习。

最初我还怀疑，“这真的有那么神奇吗”？

但使用后确实感到肚子变小了一些。

对于孕妇来说，肚子太大的话，体重太重就会造成身体平衡失调。

为了维持平衡，孕妇就会以脚后跟为支撑点、肚子前挺、背往后倾的姿势走路，从而使脊柱弯曲。

利用直柱可以使脊柱恢复到正常状态。

如今，我正为孩子的成长而努力，每天都右手搀着孩子，左手拿着东西，腰、背经常感到发僵。

因此，我每天晚上都用直柱练。

<<改姿态变美人>>

编辑推荐

《改姿态变美人:人体核心调整法》：每天5分钟，背伸练习，带来好心情。

<<改姿态变美人>>

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>