

<<一天30秒 站着就能瘦 (便携本) >>

图书基本信息

书名：<<一天30秒 站着就能瘦 (便携本) 席卷日本的潮流瘦身风暴 (日本体态咨询师 武田真理子 倾力之作变身体态美人，HOLD住各式衣服，塑造自信的自我) >>

13位ISBN编号：9787534449345

10位ISBN编号：7534449340

出版时间：2012-9

出版时间：江苏美术出版社

作者：武田 真理子

页数：122

译者：张慧

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>

<<一天30秒 站着就能瘦 (便携本) >>

内容概要

1天30秒，站着就能瘦！

日本著名的姿势顾问教你怎样矫正身体姿势，变身优雅气质美人。

正确的站姿、正确的坐姿。

2个好习惯，成就你的完美！

好姿势会给你带来好运气。

姿势漂亮了，穿在身上的衣服也更合体了，你也会流露出自信的表情。

锻炼你的肌肉，不仅可以消除小肚子，还可以祛除疲劳哟。

快来加入站着减肥法的队伍吧！

作者简介

武田 真理子姿势顾问。
六本木姿势美人养成学校 “ style URBAN ” 校长。

3岁就开始学习古典芭蕾舞，曾在OSK日本歌剧学校学习，后作为歌剧女演员1年爆红。
引退后，提出了“美体芭蕾舞练习法”。

目前已为1000多人进行过指导，效果显著，备受好评。

如今，一边进行矫正姿势相关演讲和执笔活动，一边接受著名杂志和电视的采访。

著书有《美梦成真姿势术》（Press
Plan）等

<<一天30秒 站着就能瘦 (便携本) >>

书籍目录

基本体态——站姿

基本体态——坐姿

Part 1 成为“体态美人”有很多好处

变美只需要一星期

良好的体态

能打造左右对称的你

体重减少了3公斤

腰也变细了

外表印象分提高了好几倍

被别人夸赞

“看起来变年轻了啊”

额外的进食减少了

身体没那么容易发胖了

不那么容易疲劳了

寒症也减轻了不少

粗糙的皮肤逐渐得到改善

肩周炎、腰疼的症状减轻了

顽固的便秘消失了

专栏：彻底消除顽固型便秘的练习

能穿更多漂亮衣服了

走在路上能感觉到

大家投来赞赏的目光

Part 2 瘦下来的秘密就在于体态

总是瘦不下来

原来是由于身体“歪斜”造成的

消除身体歪斜

只需轻松养成这些习惯

专栏：了解自身的歪斜在哪里

专栏：消除“歪斜”的运动方法

专栏：优雅而正确的站姿

专栏：容易犯错的站姿

专栏：优雅而正确的坐姿

专栏：容易犯错的坐姿

变瘦的关键

在于锻炼内在肌

只要保持正确的站姿

就能使内在肌得到锻炼

增强肌肉力量

就能改善基础代谢

保持正确的体态

能让你拥有更具女人味的身体

加入呼吸训练

使你向易瘦体质和美丽更迈进一步

利用腹式呼吸

促进内脏的血液循环

<<一天30秒 站着就能瘦 (便携本) >>

专栏：腹式呼吸法

可以调整骨盆的胸式呼吸

专栏：胸式呼吸法

Part 3 一辈子不胖 变身易瘦体质的秘诀

让任何人都能养成

“易瘦习惯”的体态美人减肥法

打造美丽的黄金四步

身体必须改变

黄金四步能使你对美的意识得到改变

按压它、感觉它

你在意的部分就会变得清爽

专栏：压揉按摩法

只需消除浮肿

就能成为易瘦体质

帮助女人看起来更有魅力的主要肌肉

专栏：会使体线变漂亮的肌肉

只要你想做

就马上能做的30秒练习

专栏：直击你最在意的10部位1：胸脯

专栏：直击你最在意的10部位2：胸部

专栏：直击你最在意的10部位3：背部

专栏：直击你最在意的10部位4：上臂

专栏：直击你最在意的10部位5：腰部

专栏：直击你最在意的10部位6：腹部

专栏：直击你最在意的10部位7：臀部

专栏：直击你最在意的10部位8：大腿

专栏：直击你最在意的10部位9：小腿

专栏：直击你最在意的10部位10：脚腕

Part 4 体态美人就是优雅美人

体态美，你的举动看上去就很优雅

像公主那样注意礼仪

专栏：点头的要领

专栏：认真打招呼

看似不经意却优雅地捡拾东西

专栏：捡拾东西

坐沙发和咖啡椅时的正确坐姿

专栏：优雅坐姿的秘诀

起身站立时的正确动作

让你看起来提高一个档次的拎包法

掌握能矫正骨骼的步行方法

专栏：穿高跟鞋优雅行走的秘诀

体态美人应该记住——不要畏惧改变

章节摘录

版权页：插图：内在肌最大的特点就是肌肉非常有持久力。瞬间爆发能力较强的大块外肌是运动时不可缺少的，但是在日常生活中，在帮我们打造非常有韧性的身体时，内在肌则显得非常重要。

近年非常流行的普拉提就是以锻炼人体内在肌为目的的。也就是说锻炼内在肌是对于打造拥有女人味的身体所不可缺少的。比如说也许可以称为女人最在意的三个身体部位之一的腹部，不管你如何竭尽全力地锻炼腹肌，突起的小肚子仍然下不去，这就是因为内在肌没有得到锻炼的表现。在腹部的深处有着连接脊柱和大腿骨的被称为腰大肌的内在肌。锻炼这部分肌肉可以使下垂的内脏被向上推，从而防止小肚腩的出现。也就是说，只锻炼外肌的话就只能得到一半的效果。使体内的小块肌肉也得到锻炼，平衡地进行锻炼才是最重要的。通过锻炼内在肌，你就可以拥有平坦的小腹、平滑的背部、长且优美的手脚。另外，通过锻炼内在肌还可以自然而然地提高身体的基础代谢能力，使你变成易瘦体质。一般来说，提到肌肉锻炼就会联想到哑铃、器械这些对女人来说很难的东西。这些都是锻炼外肌时所需要的。而锻炼内在肌时这些都是不需要的。让我们一起锻炼内在肌那么，到底内在肌该如何锻炼呢？正如前面所说的，内在肌是存在于关节周围的小块肌肉，因此我们只需要在日常生活中保持正确的体态，轻松地伸展，时刻注意到它们就可以了。更让人高兴的是，这些内在肌是可以在较短的时间内就得到切实效果的肌肉。让人们想变美的动力就在于立竿见影的效果。之前的锻炼没有得到预想的效果而放弃的人们一定可以在这里感受到效果，从而逐渐享受这个变美的过程。但是，内在肌也有一个特点：容易消失，因此每天一点点的坚持练习是最重要的。很多女性会担心锻炼肌肉会使人看起来块头很大，离有女人味的身体会更远。但是，内在肌是隐藏在体内的肌肉，因此不管如何锻炼都不会使你看上去块头大的，完全不必担心。相反，越锻炼越会使你拥有柔软优美的体线和姿态。请记住，内在肌作为肌肉虽然有些平凡，但却是可以打造出优美体线的非常重要的肌肉。

<<一天30秒 站着就能瘦(便携本) >>

编辑推荐

《一天30秒,站着就能瘦(便携本)》编辑推荐：席卷日本的潮流瘦身风暴。

简单，易操作。

日本著名的姿势顾问武田真理子教你怎样矫正身体姿势，变身优雅气质美人，HOLD住各式衣服，塑造自信的自我。

正确的站姿、正确的坐姿。

2个好习惯，成就你的完美！

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>