

<<卷卷就能瘦！>>

图书基本信息

书名：<<卷卷就能瘦！>>

13位ISBN编号：9787545206876

10位ISBN编号：7545206878

出版时间：2010-8

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：[日]山本千寻

页数：110

译者：酸奶（刘文丽）

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>

<<卷卷就能瘦！>>

内容概要

最不需要意志力的减肥法！

卷卷就能瘦！
整个日本已经为之疯狂。

2009年夏天，日本健康理疗师山本千寻首创“卷卷减肥法”：一根简单有趣的带子，随时随地都能使用，马上就能感受到身体在改变——“卷卷带”在短短3个月内，迅速席卷全日本。

《卷卷就能瘦！》面市以来，一直雄踞日本各大畅销书榜No.1，在便利店、超市、书店货架上摆放成堆，每隔几秒就被取走一本；“卷卷带”的各类电视节目，也霸占了黄金时段的日本各大电视台，屡创收视新高。

在东京，明星使用“卷卷带”的大幅性感海报出现在原宿、品川、银座等繁华路口；在东京、大阪、名古屋、广岛、札幌等几乎日本所有大城市，都出现了满街可见的“卷卷减肥班”；无数知名艺人、运动员、各界名流人手一根带子，纷纷迷恋上了这种简单、快乐、最不需要意志力的新概念减肥法。

全日本都在使用卷卷带，减肥本来可以不需要意志力！

<<卷卷就能瘦！>>

作者简介

山本千寻，出生于日本名古屋市。
日本首屈一指的指压治疗医师。

30岁时，她患上妇科病，身体状况显著下降。

接受脊柱指压按摩疗法后，因为一根简单的带子，矫正了她的脊椎和盆骨，减轻了她的体重，让她病痛消失，重获健康快乐。

可以说，这根简单的带子改变了千寻

<<卷卷就能瘦！>>

书籍目录

开始

作者山本千寻和骨骼矫正带的故事
一起来自我治疗，为健康行动吧！

有了这根带子，你就能轻松拥有健康苗条的好身材
骨骼矫正带减肥法与其他减肥法的3大不同

本书使用方法

第1章 准备篇 检查自己的身体是否变形

不经意间，你的骨骼早就已经变形了

让萎缩的肌肉回归柔韧，一起从矫正盆骨开始吧

自己检查身体变形

镜前检查身体变形

两人互相检查身体变形

左右不对称的人，身体一定感觉不舒服！

为什么会身体状况变差、体形走样？

美丽肌肤，从治疗骨骼歪曲开始！

第2章 基本篇 卷卷就能瘦！

为什么卷上骨骼矫正带，就能矫正骨骼变形？

为什么卷上骨骼矫正带，就可以促进血液循环、消灭浮肿？

使用矫正带之前

基本的打结法和缠绕法

下半身基础篇 卷盆骨

上半身基础篇 背后十字架卷法

用骨骼矫正带成功减肥的3个基本准则

每日必修课：卷上矫正带再刷牙

每天活用骨骼矫正带，让矫正带发挥更多作用

第3章 应用篇 用矫正带做练习，效果更显著！

使用骨骼矫正带，能大大提高运动效果！

利用骨骼矫正带，增强身体的柔韧性

骨骼矫正带练习的5条规则

索引：适合你的练习方式是哪一种？

下半身1 转动股关节

下半身2 “花样滑冰”式抬腿

下半身3 转动膝盖

下半身4 卷卷就瘦腿

下半身5 膝盖屈伸运动

<<卷卷就能瘦！>>

下半身6 膝盖张合练习

下半身7 拉伸脚踝?用臀部前行

下半身8 轻轻松松练腹肌

上半身1 转动肩胛骨

上半身2 伸展手臂

上半身3 做振臂高呼状

上半身4 拉伸脖子

上半身5 扎头巾

上半身6 手臂锻炼

上半身7 扭腰练习

上半身8 轻轻松松练背肌

特别课程1 瘦腿

特别课程2 消除肩膀酸痛

特别课程3 瘦腰

睡眠充足，才能健康减肥

第4章 日常生活篇 5个奇迹课程

1 早晨神清气爽

2 白天精力充沛

3 晚上休整全身

4 停止暴饮暴食

5 迅速消除疲劳

后记

章节摘录

插图：第1章 准备篇 检查自己的身体是否变形 不经意间，你的骨骼早就已经变形了 单独的骨骼不会动，肌肉和骨骼关系紧密说到肩膀酸痛、腰痛等问题，大多数人都认为是“肌肉紧张”造成的。

他们认为，放松肌肉就能解决问题。

事实上，引起疼痛的不仅仅是因为肌肉紧张，而是与肌肉和骨骼两方面都有很大的关联。

现在，我们先来看看肌肉和骨骼之间的联系：我们身体中的骨骼，是由一根一根的骨头连接形成的，骨骼内部是人体内脏。

骨骼被韧带和肌肉包裹着，通过它们的合力，带动人体行动，也就是说，仅仅靠骨骼，人是无法行动的，必须要靠骨骼和肌肉的相互配合。

如果骨骼变形了，肌肉也会被强行拉到骨骼变形的地方，肌肉酸痛也就产生了！反之也是一样，如果肌肉受力不平衡，骨骼就会被肌肉影响，开始产生变形。

骨骼歪曲让肌肉萎缩硬化由于我们是靠双脚行走的，要想站稳，就得使身体保持平衡，这样才能做其他的动作。

比如，两脚站立，上半身尽量向后弯曲，为了避免向后跌倒，这时腹部肌肉会用力，支撑住身体，使我们能够站稳。

正是因为有这样相互抗衡的肌肉，柔韧地共同配合，我们才能够双腿站立，灵活地活动。

那么，要是骨骼歪曲的话，会怎么样呢？首先，如果长时间保持同一个姿势不动的话，肌肉就会萎缩，变得僵硬，丧失柔韧度，对抗肌也会随之变得无法动弹。

这时候，如果肌肉一直固定在偏离正常的地方，骨头也会变弯，最后引发骨骼变形。

现在你知道了，肌肉酸痛和骨头歪曲是并发症。

所以，变形的根本治疗，要从骨头和肌肉两方面来考虑。

.....

<<卷卷就能瘦！>>

媒体关注与评论

日本图书经销公司东贩株式会社，最新发布了2010年上半年的图书畅销榜，综合类第一名为持续14周位居图书周畅销榜第一名的《卷卷就能瘦》，压倒了村上春树的《1Q84》。这是东贩株式会社自1990年创立上半年图书畅销榜和年度畅销榜以来，减肥书第一次登上榜首。

<<卷卷就能瘦！>>

编辑推荐

<<卷卷就能瘦！>>

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>