

<<骨盆瘦身>>

图书基本信息

书名：<<骨盆瘦身>>

13位ISBN编号：9787800248887

10位ISBN编号：7800248887

出版时间：2005-4

出版时间：中国画报

作者：立花

页数：94

译者：张军

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>

## <<骨盆瘦身>>

### 内容概要

如果骨盆出现畸变，就会对全身的骨骼带来恶劣的影响。

首先要调节骨盆的畸变，使骨骼恢复其正常的位置。

这样您会发现自己的身体曲线变得美丽动人了。

其次，要经常活动关节，使肌肉保持在正常的位置上，反复进行这样的流程，您的身体就会接近于理想中的美丽和富有柔韧性。

提高全身的体能与力量，变得更为靓丽。

如果盆骨歪斜会影响全身的骨骼。

首先矫正歪斜盆骨使骨骼、肌肉回归到正确位置才能重新展现女性身体的自然美。

本书章节首先对盆骨及盆骨歪斜的原因、会发生什么问题 and 如何检测是否歪斜等进行分析 and 解释。

然后教授读者通过纠正日常的动作和姿势以及利用“盆骨呼吸法”、做健身操、按摩等来矫正盆骨的歪斜。

接下来按各部位不同通过不同姿势和运动使读者达到瘦身的目的。

最后对身体不适的各种常见疾病和身体机能改善做有指导。

本书仍以图为主，图片清晰、文字说明简练而合理。

原版书在日本出版后反响良好在短短10个月的时间内曾重版5次。

## <<骨盆瘦身>>

### 作者简介

作者：(日本)立花 译者：张军立花みどり 体疗专家，作者现为日本Body Revolution公司的代表。早年从事健康舞指导员的工作后，渡美国学习和研究东方医学、欧美运动理论、骨骼矫正学等。矫正身体骨骼的歪斜，通过刺激激素和神经而加强肌肤和内脏的运动这就是作者所开创的“立花式健身法”。

这种不仅使人变美而且可以促进人们身心健康的身體瘦身法得到女性们的广泛支持。现在除在电视和杂志上进行指导之外，也活跃在体疗员的培育、化妆品及美容器具的开发等等领域中。

## <<骨盆瘦身>>

### 书籍目录

美丽由骨盆开始美丽来自骨盆是变形使您瘦不下去骨盆变形所带来的不适能够速效瘦身的骨盆减肥的秘密检查“骨盆畸变度”专栏 肠健康，人美丽！

矫正骨盆变形矫正骨盆，变！

变！

变！

也要对自己的日常动作进行检查！

防止骨盆变形的基本之“气”，“骨盆呼吸法”实践！

只需掌握“骨盆呼吸法”即可使自己看上去像变了一个人！

实践！

采用螺旋·伸展体操矫正全身！

利用螺旋·疗法消除浮肿专栏 美丽来自夜晚！

不同部位的美体塑造纤细的腰与小腹 必胜！

塑造娇小圆翘的美臀 唾手可得！

塑造适合穿紧身裤的大腿！

塑造纤细紧绷的小腿肚！

告别松弛的上臂！

塑造线条清晰的背部！

塑造上翘、轮廓分明的胸部！

消除面部松弛！

做瘦脸美人！

专栏 带着轻松、愉快的心情进行锻炼会使效果倍增！

维纳斯步行法利用维纳斯步行法使自己变得更漂亮！

利维纳斯步行法的有益增补！

改善痛经和寒症对维纳斯步行法的有益增补！

消除便秘对维纳斯步行法的有益增补！

改善腰痛对维纳斯步行法的有益增补！

消除肩膀酸胀对维纳斯步行法的有益增补！

改善慢性疲劳对维纳斯步行法的有益增补！

消除浮肿对维纳斯步行法的有益增补！

美肤对维纳斯步行法的有益增补！

提高体能与力量

<<骨盆瘦身>>

章节摘录

插图

## <<骨盆瘦身>>

### 编辑推荐

如果骨盆出现畸变，就会对全身的骨骼带来恶劣的影响。

首先要调节骨盆的畸变，使骨骼恢复其正常的位置。

这样您会发现自己的身体曲线变得美丽动人了。

其次，要经常活动关节，使肌肉保持在正常的位置上，反复进行这样的流程，您的身体就会接近于理想中的美丽和富有柔韧性。

提高全身的体能与力量，变得更为靓丽。

<<骨盆瘦身>>

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>