第一图书网, tushu007.com

# <<骨盆美人重整计划-整骨DIY>>

## 图书基本信息

书名：<<骨盆美人重整计划-整骨DIY>>

13位ISBN编号：9787807630234

10位ISBN编号：780763023X

出版时间：2008-5

出版时间：朵琳编辑室 广西科学技术出版社 (2008-05出版)

作者：朵琳编辑室

页数：116

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

## 内容概要

《骨盆美人重整计划：整骨DIY》中有超神奇的10分钟直腿操、8个去除下半身水肿的必学妙招、令人称奇的光滑腿除毛大法、316式美人瘦腿操，无论是“0”形、“x”形腿还是“大象”腿，通过美腿操的练习和魔幻细腿穿衣教室的修炼，你一定能够让你的腿变得超靓超美。

一次性告别下半身肥胖　细肩、美背、平腹、翘臀、美腿，一次搞定！

神奇丹田美姿法，轻松让你迈向姿态美人之路！

骨本基础补给站，健骨、养骨、美骨，全方位强健你的骨骼！

快来加入美姿美仪魅力必修班吧！

9种不美体态全都OUT！

为什么亚洲女性普遍呈梨形身材？

OL们为什么总是腰酸腿痛？

因为，你的骨盆有问题！

美人整骨计划，透视你的体态，破解你的不美身材迷思！

第一图书网, tushu007.com

# <<骨盆美人重整计划-整骨DIY>>

## 书籍目录

Chapter 1 你的骨架歪了吗？
利用简单测试检查看不见的骨架Part 1 日常生活特征Part 2 检测双脚长度Part 3 检测双脚旋转状态你的骨架有多歪？
Chapter 2 姿势有多重要？
牵一发而动全身的重要关节骨架变形的原因髋关节脱位是重要因素姿势对身材的大影响骨盆不正是身体偏斜的开始姿势对五官的大影响五官要正，先正姿势五宫特征图示大揭秘L型人V.S.R型人姿势对健康的大影响身体的偏斜是健康的杀手Chapter 3 坏姿势现形，寻找你的姿势类型A Type骨盆开放型B Type骨盆闭锁型C Type脊椎歪斜型D Type骨盆偏斜型E Type骨盆老化型骨盆正不正检测篇正骨从了解自己开始Test 1 基本观察检测Test 2 双腿的钟摆运动Test 3 膝盖的开合程度Test 4 骨盆年龄——20岁、30岁、40岁Test 5 “ 正 ”妹终极目标——超完美姿势Chapter 4 美人姿势重整计划就是要你的骨架改“ 斜 ”归正8组调整骨盆的伸展体操爱美的女孩都要做■谷力学疗法自我矫正体操抱膝体操膝盖屈伸体操骨盆合拢操三部曲骨盆开放操三部曲加强五大部位雕塑打造全方位姿势美人肩部背部腹部臀部腿部调整五大不美体态改头换面变“ 正 ”妹不美体态NO．1斜倾肩不美体态NO．2猫背不美体态NO．3小肚腩不美体态NO．4垮臀不美体态NO．5歪腿丹田控制法则利用体内控制来创造优美姿势丹田在哪里？
你的丹田有力吗？
从日常生活认识丹田的重要性利用丹田呼吸刺激骨盆Chapter 5 美姿美仪姿势美人从细节打造优雅的美人仪态魅力养成第一 课练习自恋魅力养成第二 课魅力减分五不做魅力养成第三 课礼仪调教魅力养成第四 课窈窕站姿魅力养成第五 课优美坐姿魅力养成第六 课魅力走姿Chapter 6 美体补给贴稳固骨架根基，打造基础骨本营养活经健骨食谱强筋养骨食谱高钙护骨食谱姿势大家问整骨Q&A

## 章节摘录

插图:

## 编辑推荐

第一图书网, tushu007.com


## 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