第一图书网, tushu007.com

# <<爱上小蛮腰>>

## 图书基本信息

书名：<<爱上小蛮腰>>

13位ISBN编号：9787807639497

10位ISBN编号：7807639490

出版时间：2013-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：久永阳介

译者：连雪雅

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

## 前言

前言想要变得更瘦一些，变得更漂亮一点，相信是多数女性的心声；而拥有小蛮腰，更是所有女性共同的梦想。
的确，纤细的腰部曲线代表着美丽与年轻，可以说是女性最大的魅力所在！
相信对本书有兴趣的读者，对追求美丽应该也都抱持着积极的态度。
通过本书你将会学到，如何在短时间内以最简单的方法，拥有充满女人味的美丽小蛮腰。
我具有针灸师、指压按摩师、整体师及正骨医师等执照与资格，近20年的时间内为10万人进行过治疗；同时，也一直在为奥运体操选手及职业体育选手、模特儿、女演员等活跃于不同领域的人们，进行身体方面的保养。
本书所介绍的“关节伸展操”亦称为“骨架伸展操”，这是我从接触了许多人的身体、进行治疗后的经验中，所发现的塑身技巧。
这套方法，其实在美国已受到不少医师的认可，它是把顶尖专业的正骨技术与即效性应用发展为伸展操，并将重点锁定在关节的运动上。
关节伸展操这一命名的由来，原本是以关节的英文joint加上伸展操的英文stretch。
不过，其实我更希望各位能通过关节伸展操，获得喜悦的笑容；也就是希望各位借由多多练习关节伸展操，能得到美丽的小蛮腰，让自己成为有魅力又积极的女性，然后再带给周围的人幸福，制造出快乐的连锁效应。
接下来，请准备好，开始活动身体啰！

# <<爱上小蛮腰>>

## 内容概要

《爱上小蛮腰》内容简介：为了瘦腰，非要天天折磨自己，拼命地节食、运动？
根本没必要！
最需要的是把骨架矫正，把身体打造成易瘦体质！
作者根据人体瘦腰瘦身应该遵循的七大法则，独创出40个关节伸展操，两天一个法则，易学易会，而且效果神奇。
这七大法则，40个伸展操，在成书前经过5万人亲身体验见证了这一奇迹。
成书后，日本、台湾有25万读者根据书中所写亲身实践，验证了这一伸展操的速效和实用。

所谓关节伸展操，就是以缓慢节奏的伸展和呼吸法，矫正骨架，将骨骼的歪斜调整到本来应有的位置，提高关节和肌肉柔软度的运动。
通过伸展操可以达到瘦腰、瘦身、提臀、丰胸等塑形效果，还可以消除腰痛、膝痛、肩痛、颈痛、神经痛等各种疼痛，并改善便秘、生理痛、虚冷、水肿、O型腿、X型腿、驼背等症状。
这七大法则就是：
法则1瘦腰先正骨【矫正歪曲的骨架】
骨架一旦歪斜，肌肉就会变得容易疲劳，造成慢性的代谢力下降，进而变成容易囤积脂肪且难以瘦下来的体质。

法则2想有小蛮腰，先要肋骨美【矫正肋骨】
腰部介于肋骨与骨盆之间，因腰部左右没有骨头，所以只要肋骨和骨盆收紧，腰部自然就变得纤细，因此矫正肋骨与瘦腰之间有着密不可分的关系。

法则3拥有柔软有弹性的肌肉就一定能瘦【塑造优质肌肉】
有了优质的肌肉，身体的代谢力就会提高，使体内的脂肪燃烧更快。
运动员的体脂肪率都很低，就是因为体内的脂肪经常在消耗。

法则4保持关节年轻，才能打造小蛮腰【提高柔软度】
关节的活动力变差，肌肉就会衰退，导致热量的代谢效率也跟着下降。
时间一久，便会形成恶性循环。
这么一来，即使是年轻人，身体也会不断老化，进而成为难以瘦下来的体质。

法则5拥有小蛮腰＝拥有温热的身体【提高代谢力】
身体变冷的话基础代谢就会下降，使体内囤积脂肪，若不尽快改善将引发恶性连锁效应，加速身体的老化，千万不可大意！

法则6曲线是否迷人取决于臀部【矫正骨盆】
倘若骨盆出现扩张不当或歪斜，将使内脏的功能下降、血液循环变差，不光会引起便秘、手脚冰冷、痛经等问题，也会使身体变成循环力差、脂肪易囤积的体质。

法则7赶走便秘，告别“小腹婆”【排毒】
若长久有便秘问题的话，将会使得体内的代谢物与毒素无法充分排出体外，阻碍肠胃的蠕动。

书中每个法则的开始，都会提供一个基本姿势，若可顺利完成，就表示已通过该法则，可直接跳过进入下一个法则。
若是无法完成该法则基本姿势的人，则要进行该法则的关节伸展操，两天后再试着挑战该基本姿势。
从第三天起还是可以先进入下一个法则。

但是，未通过的法则仍要持续进行，直到可完成该法则的基本姿势为止。
各个关节伸展操皆附有情境小图示，根据自身的状况重点选择对应的关节伸展操，效果会更好。

## 作者简介

作者：（日本）久永阳介 译者：连雪雅久永阳介，轰动日本、台湾的腰围瞬减5cm美体法及关节伸展操发明人。
享有盛誉的权威医师、瘦身专家。
柔道正骨医、指压按摩师、针灸师、推拿师、整体师、OASIS GROUP股代表，日本原奥运委员会强化训练师、原奥运会体操选手训练师。
获得指压、整体、针灸、推拿、柔道正骨等5种专业领域的资格证，在多家美容沙龙和治疗院担任过医师。
1996年独立创办了正骨院、治疗院、沙龙等。
他所开发的“关节伸展操骨骼伸展操”可在瞬间将错位五公分的腰部骨骼复原，向他寻求治疗的患者涵盖各种职业领域，包括著名的体育选手、政经界人士、歌手、女明星、美容美体业者、财经顾问等等。
目前经常举办治疗师培养研讨会，担任美容医疗院所的咨询顾问，并经常演讲、撰写健康专栏等。
他将关节伸展操同美体瘦身七大法则相结合，独创出的减肥美腰法简单、快速、有效、绝不反弹，迄今为止，已为10万多人成功塑身美体。
日本、台湾25万读者根据作者书中所写，亲身实践，验证了这一伸展操的速效和实用。
著有《骨骼3分钟伸展操》（幻冬舍出版）、《受欢迎的治疗师知识160》（BAP日本出版）、《教你聚集人与财的沙龙经营秘密》（角川学芸出版）、《持续成功的创业者就这样不同》（同文馆出版）等。

# <<爱上小蛮腰>>

## 书籍目录

PART1瘦腰前需要准备什么 这样做，你渴望的腰线很快就会出现 骨架正了，腰才会真正瘦下来 小蛮腰修炼第一步——读懂你的身体 肥胖倾向诊断由此掌握快速打造小蛮腰的秘诀 PART2瘦腰七大法则 法则1瘦腰先正骨 [矫正歪曲的骨架] Joiretch01打造易瘦体质，手脚不冰冷 Joiretch02矫正骨盆，瘦腰提臀 Joiretch03防止臀部、腿部囤积脂肪 Joiretch04让你不便秘不水肿的髋关节矫正操 Joiretch05腰椎不歪斜，身体变轻松 Joiretch06矫正歪曲的身形，收紧小腹 法则2想有小蛮腰，先要肋骨美 [矫正肋骨] Joiretch07肋骨收紧，腰线快速出现 Joiretch08刺激肋骨周边的脂肪 Joiretch09肋骨关节变柔软，腰紧接着也会变柔软 Joiretch10肋骨很对称，体形很正点 Joiretch11肋骨捋直，又能瘦腰又能消除腰背疼痛 Joiretch12两侧肋骨一收紧，上身和腰就变瘦 法则3拥有柔软有弹性的肌肉就一定能瘦 [塑造优质肌肉] Joiretch13塑造柔软肌肉，消除腰痛，一举两得 Joiretch14背部肌肉变柔软，胸部UPUP Joiretch15上身肌肉变柔软，内脏功能变强大 Joiretch16还你一双明星腿 Joiretch17瘦腰、翘臀、美腿都不误 Joiretch18小腹不见了，臀部变翘了 法则4保持关节年轻，才能打造小蛮腰 [提高柔软度] Joiretch19放松髋关节，腰臀不僵硬 Joiretch20柔软下半身关节，给美腿加分 Joiretch21颈肩变柔软，快找S线 Joiretch22臀部肌肉不再松弛 Joiretch23柔软上半身关节，公主气质练出来 法则5拥有小蛮腰＝拥有温热的身体 [提高代谢力] Joiretch24让全身热起来 Joiretch25淋巴循环好，废物都赶跑 Joiretch26改善月经不调、身体浮肿 Joiretch27身体从此变得轻盈 Joiretch28运动无死角，让肩、背、后腰热起来 法则6曲线是否迷人取决于臀部 [矫正骨盆] Joiretch29O形腿自救操 Joiretch30有效塑形，放松腰背好舒服 Joiretch31调整骨盆位置，改善手脚冰冷 Joiretch32小腹不再突出 Joiretch33收臀伸展操 Joiretch34可以跟恼人的小肚腩说再见了 法则7赶走便秘，告别“小腹婆” [排毒] Joiretch35内脏变暖和，身体有活力 Joiretch36肠道通畅，缓解便秘 Joiretch37刺激肠道，腹部脂肪不囤积 Joiretch38运动腹部、髋关节与骨盆，活化肠道，三管齐下 Joiretch39改善腿部血液循环 Joiretch40燃烧腰部脂肪，告别“游泳圈” PART3迅速瘦腰还需要知道 养成好习惯，打造小蛮腰 关键是温热的身体 喝水！
还有，小心你的晚餐 给自己一个高质量的睡眠 愉快地泡个澡吧 好姿势能让你更优美 腰会随着好心情变瘦哦

## 章节摘录

版权页： 插图： 骨架正了，腰才会真正瘦下来 要想成为易瘦体质，就要从矫正骨架开始 一般说的伸展操都是以伸展肌肉为主，但关节伸展操不光是调整肌肉还会改变你的骨架，让你由内而外打造美丽的身体。
骨架是身体的根基，若出现歪斜就会引起身体的不适状况，甚至改变体型和体质。
特别是女性，由于生来肌肉量就少，体内荷尔蒙容易失衡，所以骨架很容易扭曲变形。
关节伸展操的重点有“3R”，即Reset（重组）、Remake（重塑）、Relax（放松），也就是说，让身体从骨架开始恢复至原本的状态并重新塑造；而且，必须在保持放松的状态下进行，通过一边深呼吸，一边慢慢地运动身体来调整歪斜扭曲的骨架，锻炼支撑骨架的肌肉。
此外，还加入了正骨的要素，配合运动支撑、按压身体的重点处，可以帮助你更有效率地矫正骨架。
正常不歪斜的骨架加上所需的肌肉，便可提高身体的代谢率，多余的脂肪也就不会囤积。
代谢良好的身体＝保持温热的身体，自然就会变成易瘦的体质。
皮肤与腰是最容易泄漏年龄的部位，尤其是腰，一旦出现松弛就会加速变粗，失去线条。
但是，请别放弃！
为了你的身体，请腾出一些时间，只要通过关节伸展操让身体恢复良好的循环，美丽的小蛮腰必定能重现！
小蛮腰修炼第一步——读懂你的身体 女性的身体每天会随着年龄与荷尔蒙的平衡度持续改变。
但是，只要了解自己的身体，加上些许的外在辅助方法，就能产生良好的变化。
为了让各位进行本书七大法则的关节伸展操时能达到最好的效果，首先一起来了解关于身体的基础知识。
法则1矫正歪曲的骨架 瘦腰先正骨 骨架的歪斜并非突然发生，那是因为全身失去平衡所致。
如果长时间保持相同的姿势，将身体的重心固定在一只脚上，使其承受全身的压力，骨架便会以该处为中心开始出现歪斜。
骨架一旦歪斜，肌肉就会变得容易疲劳，造成慢性的代谢力下降，进而变成容易囤积脂肪且难以瘦下来的体质。
关节伸展操除了可矫正骨架的歪斜，也可帮助我们检视日常的动作与生活的习惯。
盘腿、侧身坐、习惯以某一只手（或肩膀）提背物品……这些都是导致骨架歪斜的原因。
所以，别忘了时时注意保持正确的姿势，提醒自己维持全身左右侧的平衡！

## 后记

结语身体出现的变化，会带给你幸福的正能量！
这次让我着手写本书的契机之一，是源于和某位新人女演员相遇的经历。
当时她正准备参加某个征选会，却苦于无法瘦得很漂亮，心里存在很大的压力。
不当的瘦身方式令她身心俱疲，但是做任何事一向全力以赴的她，为了实现梦想，说什么也不肯放弃。
不规律的生活、紧凑的工作行程、不良的生活习惯，使她的骨架出现了歪斜。
于是，我告诉她必须先矫正骨架，并告诉了她打造纤细美腰的技巧——关节伸展操（骨骼伸展操）。
她每天坚持进行关节伸展操后，下半身开始明显地变瘦，最后不但拥有了非常健康美丽的小蛮腰，也顺利地通过了征选。
之前，我通过网络发行关节伸展操的电子报，不少读者纷纷来信与我分享：“开始做关节伸展操之后，原本松弛的腹部慢慢消失了。”“了解骨架的变化，让我对于身体的转变相当吃惊！”……每天都得到令人十分开心的回应。
无论是谁，当身体持续出现变化时，心中必定会充满期待，感到雀跃。
然后，这股变化将帮助你完成梦想，并带给自己与周围的人一种幸福的正面力量！
这就是我想继续从事这份工作的原因。
在各位获得自己想要的杨柳细腰，打造出美丽紧致的健康身体曲线前，我会一直为各位加油打气的！
最后，衷心地期望日后能看到更多女性展现出耀眼的笑容。
久永阳介

# <<爱上小蛮腰>>

## 编辑推荐

5万人亲身体验，最不吃力的15天快瘦关节伸展，绝对有效的瘦腰法，让你的腰一辈子都会瘦。
6年长踞日本、台湾地区美体类排行榜TOP5畅销不衰，瘦身美体类绝对经典之作。
亚洲瘦身权威、奥委会官方训练师17年独门秘技。
《女人我最大》座上嘉宾瑜伽天后lulu、正骨达人大熊老师力荐！
肚子和腰上最容易长肉，却又最不容易减掉！
现在，再也不必为小肚腩和腰上的赘肉苦恼啦！
15天，40个超easy小动作，就能彻底告别水桶腰、游泳圈，摆出超完美S曲线！
七大法则，40个伸展操，在成书前经过5万人亲身体验见证了这一奇迹。
成书后，日本、台湾地区有25万读者根据书中所写亲身实践，验证了这一伸展操的速效和实用。
关节伸展操，就是以缓慢节奏的伸展和呼吸法，矫正骨架，将骨骼的歪斜调整到本来应有的位置，提高关节和肌肉柔软度的运动。
通过伸展操可以达到瘦腰、瘦身、提臀、丰胸等塑形效果，还可以消除腰痛、膝痛、肩痛、颈痛、神经痛等各种疼痛，并改善便秘、生理痛、虚冷、水肿、O型腿、X型腿、驼背等症状。
神奇的七大法则就是：法则1瘦腰先正骨（矫正歪曲的骨架）骨架一旦歪斜，肌肉就会变得容易疲劳，造成慢性的代谢力下降，进而变成容易囤积脂肪且难以瘦下来的体质。
法则2想有小蛮腰，先要肋骨美（矫正肋骨）腰部介于肋骨与骨盆之间，因腰部左右没有骨头，所以只要肋骨和骨盆收紧，腰部自然就变得纤细，因此矫正肋骨与瘦腰之间有着密不可分的关系。
法则3拥有柔软有弹性的肌肉就一定能瘦（塑造优质肌肉）有了优质的肌肉，身体的代谢力就会提高，使体内的脂肪燃烧更快。
运动员的体脂肪率都很低，就是因为体内的脂肪经常在消耗。
法则4保持关节年轻，才能打造小蛮腰（提高柔软度）关节的活动力变差，肌肉就会衰退，导致热量的代谢效率也跟着下降。
时间一久，便会形成恶性循环。
这么一来，即使是年轻人，身体也会不断老化，进而成为难以瘦下来的体质。
法则5拥有小蛮腰＝拥有温热的身体（提高代谢力）身体变冷的话基础代谢就会下降，使体内囤积脂肪，若不尽快改善将引发恶性连锁效应，加速身体的老化，千万不可大意！
法则6曲线是否迷人取决于臀部（矫正骨盆）倘若骨盆出现扩张不当或歪斜，将使内脏的功能下降、血液循环变差，不光会引起便秘、手脚冰冷、痛经等问题，也会使身体变成循环力差、脂肪易囤积的体质。
法则7赶走便秘，告别“小腹婆”（排毒）若长久有便秘问题的话，将会使得体内的代谢物与毒素无法充分排出体外，阻碍肠胃的蠕动。
书中每个法则的开始，都会提供一个基本姿势，若可顺利完成，就表示已通过该法则，可直接跳过进入下一个法则。
若是无法完成该法则基本姿势的人，则要进行该法则的关节伸展操，两天后再试着挑战该基本姿势。从第三天起还是可以先进入下一个法则。
但是，未通过的法则仍要持续进行，直到可完成该法则的基本姿势为止。
各个关节伸展操皆附有情境小图示，根据自身的状况重点选择对应的关节伸展操，效果会更好。

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