

<<最強！ 5分鐘肩胛骨瘦身法 細>>

图书基本信息

书名：<<最強！
5分鐘肩胛骨瘦身法 細頸、美背、瘦腰，打造妳的女神曲線>>

13位ISBN编号：9789861363110

10位ISBN编号：9861363114

出版时间：2013-5

出版时间：HarperCollins UK

作者：竹之內敏（Gettaman）著

页数：128

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>

<<最強！ 5分鐘肩胛骨瘦身法 細>

前言

本書介紹的是，藉由活動肩胛骨，活化分布在肩胛骨和肩胛骨周圍的褐色脂肪細胞，讓脂肪容易燃燒的瘦身法。

這是只要花點心思，每天早晚各做5分鐘伸展操，再加上符合自然規律的飲食，簡單就能達成的瘦身法。

做做運用到體內深處深層肌肉的伸展操，就可以獲得驚人的成果。

我以人類藝術師的身分，協助過許多目前活躍於第一線的創意人、女演員、模特兒，藉由這樣的經驗，設計出這套瘦身法。

無論如何，請大家務必實際做做看。

與大自然無限的能量相較之下，人類的力量雖稍縱即逝，但人類的生命卻非常寶貴。

若能幫助大家喚醒沉睡的潛能，即使只啟發了1%，也實屬萬幸。

<<最強！ 5分鐘肩胛骨瘦身法 細>

內容概要

話題沸騰！

日本一線女優、模特兒親身驗證，最HOT瘦身法！

早晚5分鐘、8個伸展操，搭配作者自創瘦身飲食法 簡單、輕鬆、省時，讓你兩個月減重4.5公斤，體脂肪減少2.5%！

！

不但使你擁有窈窕曲線，還能消除肩膀酸痛、手腳冰冷、身體浮腫等不適症狀！

刺激位在肩胛骨周遭的褐色脂肪，脂肪就會容易燃燒！

活動該細胞周圍的肌肉，就容易變瘦！

依此設計出的簡單伸展操和飲食法，助你奪回女神曲線！

肩胛骨瘦身法是什麼？

．變瘦的關鍵就在肩胛骨 ．淋巴循環順暢時，代謝就會變好 ．掌握符合肥胖基因的生理節奏和時間點 ．依據肥胖基因的類型，改換不同的瘦身法 ．燃燒脂肪的重點在「交感神經」

和「血液循環」 GETTAMAN自創瘦身飲食法 ．遵守正確的用餐時間 ．每週制定1次「水果日」 PLUS！

變得更漂亮的淋巴保養 ．美腿、美腰、小臉……針對在意的部位做重點按摩

<<最強！ 5分鐘肩胛骨瘦身法 細>

作者簡介

GETTAMAN 1965年生於日本屋久島。

本名：竹之內敏。

超越單純只是瘦身和調整體質的領域，以改變身心，也改變「生活方式」的「人類藝術家」之姿活躍於各界。

客戶名單中多為活躍在第一線的創意人、企業人士、模特兒等。

目前也以瘦身和減壓專家的身分，展開主題廣泛的演講活動。

此外，曾代表日本參加鐵人三項國際大賽，在每年12月舉辦的「火奴魯魯馬拉松」中，連續13年以短外掛、裙褲、高腳木屐的裝束跑完賽程。

在火奴魯魯當地以「與GETTAMAN（木屐男）相遇，好運就上門」來介紹他，之後便被暱稱為「GETTAMAN」。

著有《簡明易懂的療法 - - 心的壓力病》（幻冬）、《天使之羽瘦身法》（主婦 生活社）。目前為人類藝術家，並且擔任健康運動指導師、心理健康諮詢師、竹之內整體診所院長。

译者简介 安珀 曾任出版社編輯，現為實用書譯者，譯有《一翻就瘦的卡路里BOOK》等書

<<最強！ 5分鐘肩胛骨瘦身法 細>

書籍目錄

活動肩胛骨的基本伸展操基本伸展操的重點提要基本的stretch1 上下轉動肩胛骨基本的stretch2 上下左右轉動肩胛骨基本的stretch3 轉動單肩的肩胛骨基本的stretch4 轉動肩膀基本的stretch5 扭轉肩胛骨基本的stretch6 向內、向外轉動手臂基本的stretch7 挺直肩胛骨基本的stretch8 [肥胖基因是「蘋果型」的人] 站姿扭轉 [肥胖基因是「西洋梨型」的人] 站姿抬腿 [肥胖基因是「香蕉型」的人] 坐姿抬腿自我檢測表 了解自己的肥胖基因……26平常的「姿勢」也稍加注意的話就能在瘦身過程中快速變身！

坐姿 / 28 站姿 / 30 走姿 / 31 part1 GETTAMAN自創式肩胛骨瘦身法是什麼？變瘦的重點就在肩胛骨淋巴循環順暢時，代謝就會變好有升高體溫、消除肩膀酸痛的附加功效！4遵守符合「生理時鐘」的飲食生活代謝要變好，就要善加利用消化酵素早晨和睡前做5分鐘伸展操很有效經驗談：姑且試試「GETTAMAN自創式肩胛骨瘦身法」2個月就瘦了4.5公斤 part2 掌握符合肥胖基因的生理節奏和時間點依據肥胖基因的類型，改換不同的瘦身法燃燒脂肪的關鍵是「交感神經」和「血液循環」想變漂亮的強烈「心情」很重要不要累積壓力 專欄 熟睡是GETTAMAN自創式肩胛骨瘦身法的重要條件 part3 GETTAMAN自創式瘦身飲食法用餐時間從中午12時至睡前4小時結束吃認得出形狀、看得出形狀的食物每週制定1次「水果日」食用當令食材，養成不會發冷的身體 專欄 有助於變「漂亮」的成分也想積極地攝取要喝能溫暖身體的飲品細嚼慢嚥可以防止肥胖食用有抗氧化作用的食材吧攝取優良的脂肪成分吧蘋果型的人 減少飯量，從蔬菜開始吃西洋梨型的人 建議以「蒸」、「煮」代替油炸香蕉型的人 攝取豐富的蛋白質 專欄 洗個好澡也有助於瘦身 part4 變得更漂亮的淋巴保養以部位分類 淋巴保養重點美腿淋巴保養1 膝蓋以下的纖腿保養 2 幫浦按壓法 3 小腿肚橘皮組織的保養美腰淋巴保養1 股關節的纖瘦保養2 腹股溝的淋巴保養 3 大腿橘皮組織的保養小臉淋巴保養1 頸椎伸展操2 頸部、肩頸線的淋巴保養3 小臉伸展操

<<最強！ 5分鐘肩胛骨瘦身法 細>

章节摘录

進行活化「褐色脂肪細胞」的伸展操 肩胛骨瘦身法基本的伸展操，是以肩胛骨為中心，活動全身的瘦身法。

在肩胛骨和其周圍，有許多叫做褐色脂肪細胞的細胞。

所謂褐色脂肪細胞指的是，能將由飲食攝取的卡路里釋放出能量的細胞。

如果刺激褐色脂肪細胞的話，脂肪會比較容易燃燒。

也就是說，活動肩胛骨和其周圍、頸部周圍、腋下等處的肌肉的話，可以讓脂肪比較容易燃燒。

這個肩胛骨瘦身法是藉由早晚進行基本的stretch，活化褐色脂肪細胞，練就脂肪容易燃燒的身體。

伸展操重點提要 1)早上剛起床 & 晚上睡覺前，1天做2次。

各個伸展操都是做30秒。

2)保持自然呼吸，不要閉氣。

要求「吐氣」、「吸氣」的地方，請按照指示進行。

3)任何伸展操，剛開始的時候，請看著鏡子練習。

請按照基本的stretch 1~8的順序進行。

1 上下轉動肩胛骨： 刻意將肩胛骨往中央靠攏，將手臂從頭頂上方放下到胸部的高度。順暢地轉動肩膀。

2 上下左右轉動肩胛骨： 運用到全身肌肉的伸展操。

熟悉動作之後，改做更大的動作吧。

可以感覺到，將全身的肌肉 運用到更深層的部分。

3 轉動單肩的肩胛骨： 由於肩膀跟著肩胛骨一起轉動，還能消除肩膀酸痛。仔細轉動酸痛不適的那一側也可以。

4 轉動肩膀： 彎曲手肘，將肘關節往後划動，輪流轉動左右兩邊的肩膀。不僅肩胛骨，還會活動到股關節的伸展操。

5 扭轉肩胛骨： 「扭轉肩胛骨」是將手臂向上方和下方斜斜伸直，簡單就能做出扭轉的動作。

6 向內、向外轉動手臂： 藉由擴胸的動作，將肩胛骨向正中央靠攏的伸展操。了解擴胸、轉動肩膀的動作要俐落。

7 挺直肩胛骨： 了解將手臂置於頭部後方時，會使用到整條手臂的肌肉。

此外，由於自然地擴胸，腹部用力，也可以鍛練深層肌肉。

8 ?肥胖基因是「蘋果型」的人 站姿扭轉：挺直背肌，手肘要拉近膝蓋，這是操作的重點。
?肥胖基因是「西洋梨型」的人 站姿抬腿：把腿一口氣往後拉時，要伸展背肌，這是操作的重點。

自然地使用到體內的肌肉。

剛開始用單腳站立時可能會搖晃不穩，漸漸就不會站不穩了。

?肥胖基因是「香蕉型」的人 坐姿抬腿：用腹部和腰部支撐身體的伸展操。

由大腰肌開始進行，可以鍛練深層肌肉。

提高伸展操效果的4個重點 早晚進行的伸展操，與其漫不經心地做，不如把握重點，可以更加提高效果。

1不要閉氣 想藉由伸展操伸展肌肉時，如果閉氣，肌肉會維持緊張狀態，無法充分伸展。因此，自然地呼吸吧。

2意識到正在伸展的肌肉 一邊做伸展操，一邊了解並且意識到目前正在伸展的是哪個部分的肌肉。

3不要增加反作用力 如果突然伸展肌肉的話，肌肉會緊張，不太能伸展。

因此，任何一種伸展操都不要增加反作用力，要慢慢地伸展肌肉。

4在「又疼又舒服」的地方停止 做伸展操時，要舒適地伸展並且感覺舒服，也就是說，要在

<<最強！ 5分鐘肩胛骨瘦身法 細>

「又疼又舒服」的地方停下來。

在進行伸展操時，以還能一如平時有說有笑為標準。

燃燒脂肪的3個重點 為了有效地燃燒脂肪，需要達成幾個條件，這是重點。

這個肩胛骨瘦身法恰好符合這些條件。

活化交感神經 若要分泌脂肪分解酵素，讓脂肪分解的過程順利的話，活化交感神經使之發生作用即為條件。

相反地，副交感神經一旦活性化，脂肪細胞會收回脂肪。

讓身體溫暖 當血液循環順暢，而且身體溫暖起來時，脂肪便會開始燃燒。

也就是說，身體如果不溫暖，脂肪就不會燃燒。

早上要開始做家事或出門工作前，做做伸展操讓身體變溫暖的話，脂肪會變得比較容易燃燒。

讓氧氣遍及全身 一邊自然地呼吸，一邊做伸展操，氧氣便會遍及全身。

那樣一來，就會分泌稱為去甲腎上腺素和腎上腺素的腎上腺髓質激素，促進脂肪分解。

這樣也有助於瘦身 **正確的坐法（側面）** 膝蓋的位置比臀部稍微高一點。

背部不要靠在椅背上。

背肌挺直。

正確的坐法（正面） 輕輕收下巴。

腹部用力。

膝蓋併攏。

不要翹腳。

point 輕輕收下巴，背肌挺直，腹部用力。

不要癱靠在椅背上。

膝蓋的位置比臀部稍微高一點，骨盆以上的背肌穩固，便是理想的姿勢。

如果辦公室等處的坐椅很高，又無法調整的話，請在腳下放置台架以便調整。

正確的站法（側面） 手的位置要在腰的後面。

後腦勺、肩胛骨、臀部、腳跟靠著牆壁。

point 注意要挺胸站立。

不用正確的姿勢站立的話，會造成腹肌、背肌的平衡不良，以及腿肌力軟弱。

熟睡是肩胛骨瘦身法的重要條件 即使睡前做伸展操，如果不能熟睡的話，就無法順利進行瘦身。

不能熟睡的話，就不會分泌生長激素，也不能消除疲勞。

為了消除一天的疲勞，不要累積壓力，最需要的是品質良好的睡眠。

熟睡法1 決定睡前的行動吧 洗澡、看書、上床，如果能讓身體記住這些附帶條件，身體自然會準備進入夢鄉。

熟睡法2 每天同一時間就寢，同一時間起床 身體養成習慣後，時間一到就會想睡覺。就算晚睡，也會在同一時間起床。

熟睡法3 從睡前1小時開始放鬆 要有品質良好的睡眠，副交感神經一定要占優勢。從睡前1小時開始，就要注意放鬆。

要節制會興奮的行動。

熟睡法4 想睡的時候再上床吧 睡不著的時候，不要勉強自己入睡。起身做點別的事，想睡的時候再上床吧。

熟睡法5 下午從事輕度運動吧 因為從事激烈的運動會有反效果，始終都只做輕度運動。

NG . 晚餐後立刻去睡覺 . 飲酒過量 . 想起一整天發生的事，再次感到壓力

用餐時間從中午12時至睡前4小時結束 早餐不吃或只吃1種水果 若以生理時鐘的觀點來看，起床之後到正午為止是「排泄」的時段。

在這個時段，利用酵素和消耗能量來燃燒脂肪，達到排泄的目的。

因此，請各位不要吃早餐，或者只吃單一類型的生鮮水果。

<<最強！ 5分鐘肩胛骨瘦身法 細>

至於午餐，由於正當消化效率很好的時段，所以要吃飽。

超想吃牛排之類的肉品時，建議最好在午餐時享用。

午餐要吃得飽、晚餐要吃得少 從享用午餐的12時開始，是將吃進的食物消化掉的機能有效運作的時間。

尤其是消化時間需時較久的午餐，要好好地吃個飽。

至於晚餐，由於之後不太需要使用能量，所以要少吃一點。

吃認得出形狀、看得出形狀的食物 「盡可能不費工製作的食物」，記住這個原則吧。

認得出形狀的食物都需要好好咀嚼，所以最適合用於瘦身。

保留食材的原型或近似原型，而不花時間加工處理，將費工製作的部分減到最少的程度， 不經切割直接使用或粗略地切成大塊最佳。

以蔬菜為例： 小番茄……保留原型 高麗菜……「切絲」不如「切大片」 洋蔥……「切碎末」不如「切薄片」 胡蘿蔔……「切薄片」不如「切滾刀塊」 淋巴保養的重點 規則 洗完澡之後進行保養吧。

依照美腿淋巴保養→美腰淋巴保養→小臉淋巴保養的順序進行。

只針對在意的部位做保養也可以！

美腿淋巴保養 腿部前端的淋巴循環順暢之後，刺激膝蓋周圍的淋巴，讓它循環順暢。

按摩膝蓋以下到腳踝處的橘皮組織，讓老舊廢物流出。

Step 1 膝蓋以下的纖腿保養 按摩腳背的淋巴，讓它流動順暢，然後伸展腳踝的外側、內側、前面，讓腳踝放鬆。

Step 2 幫浦按壓法 慢慢按壓膝蓋後面的膝窩淋巴，讓淋巴循環順暢。

Step 3 小腿肚橘皮組織的保養 從膝蓋到腳踝，一邊按揉一邊撫摸。

按摩囤積在小腿肚的橘皮組織，是讓淋巴循環順暢的保養。

每天進行保養，在意的小腿肚就會變纖細。

美腰淋巴保養 按揉股關節的緊繃處，讓淋巴循環順暢。

按摩大腿、臀部和腰部的橘皮組織，讓老舊廢物流出。

Step 1 股關節纖瘦保養 鬆弛背部和腰部的緊繃處，讓股關節的活動變得柔軟。

每日持續進行，讓淋巴循環順暢，促進腰圍的脂肪燃燒。

Step 2 腹股溝淋巴保養 按摩位於大腿根部的淋巴結，將老舊廢物按壓排出。

淋巴不會發生阻塞現象，腰圍變得勻稱。

Step 3 大腿橘皮組織的保養 依照大腿內側→大腿外側→臀部→腰部的順序按揉橘皮組織。

因為橘皮組織容易附著在任何一個部分，所以要使勁地揉按，讓橘皮組織流出。

然後，用手指在腰部滑動，按壓脂肪。

小臉淋巴保養 讓頸椎變柔軟之後，刺激頸部和肩頸胸線的淋巴。

一邊按壓一邊撫摸頭和臉的部位，消除緊繃感，可以拉提臉部肌肉，並且讓表情肌變得柔和。

Step 1 頸椎伸展操 讓頸椎變柔軟。

慢慢地進行伸展，讓頸椎僵硬的地方放鬆開來。

Step 2 頸部、肩頸胸線淋巴保養 由上而下輕撫頸部和肩頸胸線，讓淋巴循環順暢，就能擁有漂亮的肩頸胸線。

Step 3 小臉伸展操 讓頭部以上的僵硬放鬆和淋巴流暢之後，進行拉提的動作。

進行讓表情肌變柔和，撫平眼睛周圍的細紋→消除法令紋→拉提下巴的伸展操。

臉部緊實之後，有小臉的功效。

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>