第一图书网, tushu007.com

<<細腰・翹臀・美腿下半身一次瘦到位>>

图书基本信息

书名：<<細腰・翹臀・美腿下半身一次瘦到位>>

13位ISBN编号：9789862294741

10位ISBN编号：9862294744

出版时间：2012-6-3

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：中辻正

页数：112

译者：賴惠鈴

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

第一图书网, tushu007.com

前言

前言　　至今，我擔任柔道整復師已經超過三十年，陪伴許多人面對身體上的煩惱。
目前我仍在岐阜和東京青山等地從事直接對受傷的肌肉進行整復的「肌肉調整」工作，尤其是在我位於青山的美容沙龍，除了針對肩膀僵硬、腰痛等身體上的痠痛，以及臉部肌肉的調整之外，也為「想要更結實一點」、「希望腿能更細一點」這類肌肉鬆弛的問題或以局部瘦身為目的的女性顧客提供服務。
最近在街上常常可以看到寫著「骨盆」和「關節」等標榜整骨或脊椎矯正等脊骨神經醫學的招牌，不過「肌肉調整」乍聽之下或許還是讓人感到陌生也說不定。
三十年前，我的整骨院剛開業的時候，針對膝蓋痛、腰痛、肩膀僵硬等症狀就曾經嘗試過對骨骼或關節進行矯正。
只不過大部分前來看診的患者光是這樣並無法完全康復，進行矯正之後，雖然疼痛會減輕，症狀也會獲得改善，但是不管再怎麼矯正，患者複診的時候，骨盆或關節肯定又歪掉了。
就在我針對造成各式各樣的痠痛與骨骼歪斜的原因著手展開調整的過程中，終於發現原因其實出在肌肉上。
骨骼或關節的歪斜可能是因為原本應該要從上下、左右、前後支撐著骨骼的肌肉基於某種原因而變得沒有彈性，無法好好支撐住骨骼所致。
因此，讓失去彈性的肌肉恢復元氣是有其必要的。
尤其是藉由集中全身肌肉達六成以上的下半身肌肉恢復元氣，可以達到以下效果。
1 改善腰痛或肩膀僵硬等身體不舒服的症狀。
2 矯正包含骨盆在內的骨骼歪斜，就連X型腿或O型腿也可以變直。
3 提高新陳代謝，塑造出容易瘦下來的體質。
4 改善斑點或濕疹等皮膚問題。
5 不再容易疲勞，同時增加身體的柔軟度。
光是讓下半身失去彈性的肌肉恢復元氣，就可以讓臉部的血液循環變好，達到養顏美容的效果。
那麼，到底要怎麼做才能讓下半身的肌肉恢復元氣呢？
以下就要為大家介紹這個方法。
「深肌瘦身法」，需要鍛鍊的並不是表層的肌肉，而是「深層的肌肉＝深肌」。
Part 1盡可能把專業的術語轉換成淺顯易懂的文字，先為大家解釋深肌到底是什麼，要如何鍛鍊才會有效果。
Part 2終於要開始「讓肌肉恢復元氣」的毛巾結深肌按摩法。
只要有一條浴巾外加每天五到十分鐘就可以了。
因為是任何人都可以輕鬆進行的方法，所以請一定要練到習慣為止。
在最後的Part 3則會提供一些建議，好讓肌肉能夠維持在良好的狀態下。
只要每週進行二、三次在Part 2為大家介紹的毛巾結深肌按摩法，快的話僅需一至二週，慢的話也只要一個月，腿部、臀部和腹部就會明顯變得緊實。
首先請以一個月為目標，持之以恆地進行。
其實只要親身體驗到體質或美容的問題得到改善，別說是一個月，應該會想要一直持續下去吧！
為了得到美麗、柔軟又緊實的身材，就讓我們從今天開始嘗試「毛巾結深肌按摩法」吧！

内容概要

解決東方女性「下半身比上半身胖」的西洋梨身材困擾　每天3下，每下5秒　把下半身曲線一次變美了！
「下半身比上半身還要胖」　這是許多東方女性，尤其是模特兒或女明星共同擁有的煩惱
★毛巾結深肌按摩法★　針對西洋梨身材問題的專業級療法，但自己在家就可以做得到！
只要每天壓迫深層肌肉「5秒×3次」　矯正骨盆→同時也刺激到肌肉→讓肌肉恢復元氣，同時也讓新陳代謝變好　肌肉一旦恢復元氣，「收縮與鬆弛」的幫浦運動就會跟著活化，血液循環的障礙也能獲得改善　除了下半身體態的困擾，這些問題也統統一次解決！
● 上半身明明就不怎麼有料，下半身卻很粗壯　● 骨盆歪斜、O型腿和拇趾外翻的問題
● 常感到腰痛或肩膀僵硬等肌肉痠痛和生理痛　● 肌膚暗沉、長斑與鬆弛的狀況　● 總覺得很容易疲累，身體也欠缺柔軟性

作者简介

Nakatsuji Tadashi　　中辻正　　柔道整復師，徒手療法研究會代表。
於東京青山開設美容沙龍「賦活療法」（Renewing Therapy）提供自創的抗老化療法受到非常高的評價，許多女明星、演藝人員、模特兒等名人都是座上賓，其效果更掀起了話題。
不同於傳統的美容沙龍，以改善老化的肌肉為主題，包含臉部在內，對於防止全身的老化以及瘦身都有顯著的效果。
目前在日本全國各地以「肌肉與美容的關係」為主題舉辦美容講座。
賴惠鈴　　因為喜歡日劇，開始學日文；因為不喜歡辦公室裡的勾心鬥角，開始當起每天只能自己跟自己說話的專職譯者。

第一图书网, tushu007.com

<<細腰・翹臀・美腿下半身一次瘦到位>>

书籍目录

前言Part 1 「深肌」讓身材變窈窕身體為什麼不舒服？
為什麼瘦不下來？
瘦不下來的原因原來出在「肌肉」上O型腳和拇指外翻也是「肌肉」問題而非骨骼就算做運動也瘦不下來的原因「毛巾結深肌按摩法」對任何人都有效為什麼「深肌」的鍛鍊這麼重要？
「深肌」的鍛鍊不同於過去的伸展操如果造成「負擔」以有效地刺激肌肉簡單又有效地進行困難的伸展操說穿了其實就是「壓迫式」按摩Part 2 變成易瘦體質！
深肌的元氣大作戰深肌的元氣大作戰「伸展操＆按摩」按摩從一週一次開始就行了你在意的部位是哪裡呢？
開始毛巾結深肌按摩法前的下半身整體伸展操放鬆腰部肌肉的伸展操放鬆臀部肌肉的伸展操放鬆大腿肌肉的伸展操放鬆膝下肌肉的伸展操腹部、臀部的肌肉都和美腿息息相關開始「毛巾結深肌按摩法」之前的注意事項「毛巾結深肌按摩法」二大步驟即效打造小蠻腰！
深肌地圖腹直肌……雕塑出腰圍的凹陷處錘狀肌……雕塑出凹進去的小腹骼腰肌……雕塑出凹進去的小腹多裂肌……雕塑出腰圍的凹陷處即效創造翹臀！
深肌地圖臀大肌……消除臀部的贅肉臀中肌……緊縮下垂的臀部臀小肌……緊縮下垂的臀部後腿肌腱上半部……消除臀部的贅肉即效塑造緊實大腿！
深肌地圖後腿肌腱下半部……甩掉大腿的脂肪內收肌……消除大腿內側的贅肉股中間肌……使大腿變細即效塑造緊實小腿！
深肌地圖小腿肌後面上方……消除蘿蔔腿小腿肌前面上方……消除膝下水腫小腿肌前面下方……讓腳踝變得纖細緊實阿基里斯腱……特別使小腿肚下半部變得纖細骨間肌·蹠方肌·伸趾短肌……改善拇指外翻的問題腓間肌……將O型腿矯正成筆直長腿Part 3 窈窕身段的保養之道維持窈窕身材的六個生活習慣1. 飲食營養均衡，避免暴飲暴食2. 細嚼慢嚥，用餐多花點時間3. 避免零食，尤其過了晚上六點嚴禁再吃餅乾糖果4. 每天喝二公升的水5. 養成泡澡、按摩等保養肌肉的習慣6. 日常生活中多注意自己在椅子上的坐姿開始「毛巾結深肌按摩法」就會看見的五大效果1. 從頭到腳的肌膚都會變漂亮2. 腰痛和肩膀僵硬都不見了3. 能夠達到局部瘦身4. 變成怎麼吃容易胖的體質5. 可能改善O型腿或拇指外翻等困擾尾語

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