

<<姿勢對了自然瘦！ 1分鐘腰枕塑>>

图书基本信息

书名：<<姿勢對了自然瘦！
1分鐘腰枕塑身法>>

13位ISBN编号：9789862514030

10位ISBN编号：9862514035

出版时间：2011-2

出版时间：台灣東販股份有限公司

作者：吉田始史 著
徐善偉 译

页数：96

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>

<<姿勢對了自然瘦！ 1分鐘腰枕塑>>

前言

前言 「骨盆鬆開」就會變成易胖體質，「骨盆緊縮」就容易變瘦，雖然在本書當中有詳細的解說，但現在已被當成是一種常識。

不過，實際上對於要如何正確且熟練地運用到骨盆當中的薦骨，還是有其指導的必要性。

以我本身從事看護業務與指導周邊相關工作的經驗為出發點，也體認到要是能熟練地運用薦骨就一定會變得健康，減肥的效果亦會跟著提升。

雖然我也將這樣的觀念推薦給患者，但沒想到大家還是無法理解此一「鬆開、緊縮」的概念。

因此在我下工夫思考過後，想出了在臀部下方墊個枕頭進行的「腰枕」塑身法。

雖然對於枕頭形狀和材質的認知或許仍會有所差異，但和之前只用文字來說明此一觀念相比較的話，就能更快速地用身體體驗到「緊縮、鬆開」的感受。

因此就促成了之後「用枕頭墊著臀部，一邊進行以薦骨緊縮、鬆開為主的基本運動，並同時增加負荷以提升效果運動」的研究。

本書所介紹的內容不外乎是，在使用「腰枕」的運動當中，特別是以減肥效果最為顯著，而且實行起來很簡單的方法。

首先，因為是利用睡前的1、2分鐘就可以完成，所以我認為必須要將基本的動作學起來才行。

接著，若將「薦骨緊縮」這樣的感覺變成是身體一部分，便不論何時何地都可以進行這項運動。

雖然一般所謂的減肥，都很容易只把重點放在減輕體重的這件事上，但「腰枕塑身法」除了能學習到讓薦骨緊縮的基本姿勢外，還可在自然提升內臟機能的同時養成正確的姿勢，並且減輕身體的負擔，這才是最重要的。

在之後內容中不時會出現的「薦骨」，可說是人體的中心，也是最重要的骨頭。

在正視並瞭解此一骨頭的重要性之後，我希望各位一定要親身體驗一下，這個能讓身體變健康而且還能瘦下來的的方法。

2010年5月 吉田始史

<<姿勢對了自然瘦！ 1分鐘腰枕塑>>

內容概要

沒辦法進行嚴格的飲食控制！

沒有時間長期維持運動習慣！

總是擔心自己是否會復胖！

這樣的妳一定要試試 - - 腰枕塑身法。

每個女性都想變美！

而能實現此一願望的關鍵便在於「姿勢」。

因為造成肥胖的原因之一就是「身體產生歪斜」。

身體一旦歪斜不但會容易引起便秘、腰痛等身體不適，還會使皮膚變得粗糙、產生皺紋及容易感到疲倦、焦慮。

而「1分鐘腰枕塑身法」便是改善身體歪斜的最佳方法！

只要每天1分鐘，將腰枕或浴巾摺疊墊在臀部下方，於睡前進行一些輕度的伸展運動，讓人體中心的薦骨緊縮，使身體恢復成正確的姿勢，自然可以提高新陳代謝，燃燒多餘的脂肪並打造出不易變胖的易瘦體質。

連惱人的肩頸痠痛、生理痛、便秘等也能一起改善！

快來實際體驗此一讓身體從根本變健康的塑．身．法吧！

【1分鐘腰枕塑身法】的優點 變得健康 消除小腹 可以瘦身 變成小蠻腰 姿勢變美 本書特色 全書以插畫搭配照片的方式呈現，內容簡明易懂。

介紹7種「1分鐘腰枕塑身法」 7種改善女性常見症狀的「腰枕訓練運動」 7種提升「骨盆力」的訓練，讓讀者徹底由內而外變健康！

<<姿勢對了自然瘦！ 1分鐘腰枕塑>>

作者簡介

吉田始史 日本武道學舍校長。

1959年，出生於北海道燒尻島。

從15歲開始便學習空手道，之後更修習了合氣道、劍道等武術運動。

他將長年來的修練加以融會貫通，並提倡解析所有身體運動的「運動基礎理論」。

另外，還以看護的觀點出發，將若能正確使用「薦骨」一定會變得健康，也可以提高減肥效果等各種理論，公開在健康雜誌上發表而引起話題。

現在於札幌市所主辦的「デイサービスがまの穂（Day Service Gamanoho）」也頗受好評。

著作有《健康，從脊椎薦骨開始》（三悅文化）、《仙骨リズムストレッチ》（ぶんか社）等作品。

監修者簡介高松和夫 高松內科診所院長。

1976年，自北海道大學醫學院畢業後，曾任職於北大醫院精神科、市立小樽第二醫院、勤醫協中央醫院、勤醫協札幌丘珠醫院、平松醫院、惠佑會札幌醫院等。

於1990年開設高松內科診所並執業至今。

<<姿勢對了自然瘦！ 1分鐘腰枕塑>>

編輯推薦

全書以插畫搭配照片的方式呈現，內容簡明易懂。

介紹7種「1分鐘腰枕塑身法」 7種改善女性常見症狀的「腰枕訓練運動」 7種提升「骨盆力」的訓練，讓讀者徹底由內而外變健康！

作者簡介 吉田始史 日本武道學舍校長。

1959年，出生於北海道燒尻島。

從15歲開始便學習空手道，之後更修習了合氣道、劍道等武術運動。

他將長年來的修練加以融會貫通，並提倡解析所有身體運動的「運動基礎理論」。

另外，還以看護的觀點出發，將若能正確使用「薦骨」一定會變得健康，也可以提高減肥效果等各種理論，公開在健康雜誌上發表而引起話題。

現在於札幌市所主辦的「[Day Service Gamanoho](#)」也頗受好評。

著作有《健康，從脊椎薦骨開始》（三悅文化）、《仙骨》（社）等作品。

日本武道學舍官網nihonbudogakusya.com/ 監修者簡介 高松和夫 高松內科診所院長。

1976年，自北海道大學醫學院畢業後，曾任職於北大醫院精神科、市立小樽第二醫院、勤醫協中央醫院、勤醫協札幌丘珠醫院、平松醫院、惠佑會札幌醫院等。

於1990年開設高松內科診所並執業至今。

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>