

<<骨盤放鬆來瘦身>>

图书基本信息

书名：<<骨盤放鬆來瘦身>>

13位ISBN编号：9789866180194

10位ISBN编号：9866180190

出版时间：2011-5-31

出版公司：三悅文化圖書事業有限公司

作者：寺門琢己

页数：128

译者：楊鴻儒

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>

<<骨盤放鬆來瘦身>>

內容概要

【內容簡介】 骨盤放鬆就可以瘦身？

想必聽到這句話一般讀者的反應通常是一頭霧水吧，先不論骨盤跟胖瘦有何關聯，骨盤居然也需要放鬆？

骨盤位於身體的正中央，當它處在不健康的狀態時，將會影響到整個人的身體狀態，包括一個人的外表，您的美麗很有可能因此大打折扣。

妝上不去、牛仔褲太緊、臉部浮腫、容易倦怠、下半身肥胖、駝背……其實很有可能是骨盤開閉不順或是骨盤歪斜造成的。

本書作者寺門琢己為日本知名的骨盤老師，他將帶領讀者，辨識自己的骨盤狀態。

其實健康的骨盤可以隨著生理週期自然的展開或閉合，而僵化的骨盤就只能一直處於過度展開或過度閉合的狀態。

過於敞開的骨盤臀部面積寬大、下半身容易堆積脂肪；過於閉合骨盤雖然線條較優美，但卻因為緊張容易焦躁不安。

因此，讓僵化的骨盤恢復輕鬆的開閉狀態，白天骨盤自然閉合，就能夠充滿幹勁的面對生活挑戰，晚上睡覺時骨盤敞開，可擁有一夜好眠，身體健康有活力，人也越來越漂亮！

書中介紹各種實用卻簡單的骨盤體操，幫助放鬆骨盤，矯正身體的歪斜。

每天只要花一點點的時間，就能擁有理想體態。

骨盤變輕鬆，不論身心都能放鬆，展現輕盈姿態，妳也可以變身人氣美女。

【本書特色】 日本知名人氣骨盤老師，教你瘦得輕鬆又健康 本書作者寺門琢己為日本知名骨盤老師，亦曾上過台灣的綜藝節目。

他的骨盤美體操，在日本已經有26萬人實際體驗，滿意度200%，大家都說讚！

不只會瘦身，更要讓妳全方位變美麗。

骨盤輕鬆，不但多餘的脂肪不見，駝背可以改善，連煩惱很久的生理痛都不見了。

走在街頭，從裡到外散發健康光彩，一不小心，就被誤會小五歲~

<<骨盤放鬆來瘦身>>

作者簡介

寺門琢己 【作者簡介】 寺門琢己 就讀東洋鍼灸專門學校時就開始從事與「整體」相關的活動，畢業後取得國際資格。

作者活用20年以上的臨床案例寫成「骨盤教室」一書，在日本暢銷50萬冊，其他的著作或DVD亦得到女性壓倒性的支持。

之後於2006年4月～9月，在NHK的節目「ゆるなび（yurunabi）」裡進行正式表演，其主辦的骨盤、美乳教室也大受歡迎，造成盛況 姐妹作「骨盆決定怎麼吃最苗條」，中譯本由三悅文化出版。

獻給想由內而外變得美麗清爽的女孩們 Girlswave <http://www.girlswave.com/> 寺門琢己的部落格
だから！

カラダ！

げんき(身體因此充滿活力！

) <http://terakadotakumi.cocolog-nifty.com/> 楊鴻儒 寺門琢己

<<骨盤放鬆來瘦身>>

書籍目錄

- 【目錄節選】前言 2Lesson 1 解明妳的身體的煩惱！
- 13 診斷妳的骨盤 14 了解骨盤的架構 16 骨盤能否順暢活動呢？
 - - 18 骨盤是否敞開、閉合！
 - 20 骨盤有28日周期的節奏 21 妳的骨盤狀態如何呢？
 - 22 妳的骨盤類型呢？
 - 24 解決妳的煩惱 26 * 大腿粗肥 - - 26 * 姿勢不良 - - 27 * 腹部長贅肉 - - 28 * 在意腰部 -
 - 29 * 便秘 - - 30 * 胸部小 - - 32 * 虛寒性 - - 34 * 臀部大 - - 35專欄1 排除囤積體內的水分為第一！
 - - 36左上說明：寺門琢己的即效!! 簡單！
 - 元祖 骨盤塑身 滿足度200%Lesson 2 進行塑身，卻不會瘦，為甚麼呢？
 - - 37 骨盤能順利活動的為理想 - - 38骨盤能自在開閉就理想 - - 40意識呼吸的隙縫 - - 41掌握時機，骨盤就有反應 - - 42消除歪斜，讓舉止變優 - - 44妳的骨盤是否歪斜呢？
 - - 46為了消除左右差異 - - 48為了消除左右差異 - - 50妳的肩胛骨狀態如何呢？
 - - 52專欄 2 對乾燥很苦惱，多留意保水！
 - - 54Lesson 3 強化內腿肌肉，以翹臀為目標！
 - - 55提高內腿力的同時，也提高身體魅力 - - 56檢查內腿的肌肉 - - 58妳的內腿力如何呢？
 - - 59提高內腿的肌力 腳拇趾碰撞體操 - - 60 腳底互拍體操 - - 62為了讓內收肌的體操有效果 腳趾張開握緊體操 - - 64 形成腳背拱形體操 - - 66了解腳底的重要 - - 68提高腳趾力，可促進平衡 - - 70專欄 3 免疫力降低時，幹勁就跟著降低 <肩胛骨體操> - - 72Lesson 4 放鬆全身力量，真的可以年輕3歲嗎？
 - - 73不放鬆力量，骨盤就不活動 - - 74為了放鬆下半身的緊張 腰部擺動體操 - - 76不易放鬆身體緊張時 補助性體操 - - 78關節也變柔軟 骶髭關節去鏽體操 - - 79刺激骨盤和腦 落腳體操 - - 80無法順利把腳落下時 藉助援助或手臂的練習 - - 81專欄 4 腎臟衰弱，就會感到不安 <覆蓋耳朵體操> - - 82Lesson 5 使臀部緊實！
 - 閉合骨盤體操 - - 83透過閉合骨盤體操使臀部緊實！
 - 抬高腳 - - 84落下時，腳尖不要分開！
 - - 86重新調整骨盤的左右差！
 - 慢慢俯臥 - - 88保持閉合骨盤的位置！
 - 起身 - - 90慢慢站起來 - - 93調整敞開傾向骨盤！
 - 骨盤調整 A - - 94緊縮敞開傾向肩胛骨 & 骨盤 骨盤調整 B - - 96使敞開傾向肩胛骨 & 骨盤纖細！
 - 伸展肩胛骨 - - 98Lesson 6 緊縮腰部！
 - 敞開骨盤體操 - - 99骨盤、內臟都從容舒適！
 - 抬高腳 - - 100血液流向肚臍下方附近！
 - 落下時腳尖分開 - - 102 慢慢俯臥 - - 104保持鬆弛骨盤的位置 起身 - - 106解放身體！
 - 骨盤調整 A - - 110放鬆閉合傾向肩胛骨 & 骨盤 骨盤調整 B - - 112使閉合傾向肩胛骨 & 骨盤纖細！
 - 伸展肩胛骨 - - 114Lesson 7 總結修飾，身心都鮮活！
 - - 115透過簡單體操使頭腦清晰，縮緊上臂！
 - * 兩臂後拉體操 - - 116配合音樂做身體的總結修飾 * 身體律動 - - 118希望頭腦放空時 * 萬歲 & 癱軟體操 - - 120感到悲傷時 * 翹腳擺動體操 - - 121腹部狀況不佳時 * 腳趾張開握緊體操 -
 - 122情緒低落時 * 祈禱搖擺體操 - - 123無論如何都想放鬆時 * 身體韻律體操 - - 124改善浮腫或疲勞的要訣 * 建議半身浴 - - 125結語 - - 126

<<骨盤放鬆來瘦身>>

编辑推荐

日本知名人氣骨盤老師，教你瘦得輕鬆又健康 本書作者寺門琢己為日本知名骨盤老師，亦曾上過台灣的綜藝節目。

他的骨盤美體操，在日本已經有26萬人實際體驗，滿意度200%，大家都說讚！

不只會瘦身，更要讓你全方位變美麗。

骨盤輕鬆，不但多餘的脂肪不見，駝背可以改善，連煩惱很久的生理痛都不見了。

走在街頭，從裡到外散發健康光彩，一不小心，就被誤會小五歲~ 作者簡介 寺門琢己 就讀東洋鍼灸專門學校時就開始從事與「整體」相關的活動，畢業後取得國際資格。

作者活用20年以上的臨床案例寫成「骨盤教室」一書，在日本暢銷50萬冊，其他的著作或DVD亦得到女性壓倒性的支持。

之後於2006年4月~9月，在NHK的節目「(yurunabi)」裡進行正式表演，其主辦的骨盤、美乳教室也大受歡迎，造成盛況 姐妹作「骨盆決定怎麼吃最苗條」，中譯本由三悅文化出版。

獻給想由內而外變得美麗清爽的女孩們 Girlswave www.girlswave.com/ 寺門琢己的部落格 (身體因此充滿活力！

) terakadotakumi.cocolog-nifty.com/

<<骨盤放鬆來瘦身>>

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>