

<<骨盆塑身操>>

图书基本信息

书名：<<骨盆塑身操>>

13位ISBN编号：9787119037066

10位ISBN编号：7119037064

出版时间：2004-08-01

出版时间：外文出版社

作者：日本主妇之友社 编

页数：127

译者：吴朵桑

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>

## <<骨盆塑身操>>

### 内容概要

困扰女性的种种肥胖问题与身体不适，皆由骨盆畸形所引起。

本书帮你熟悉自己的身体，发现存在的问题，最重要的是通过运动骨盆来矫正畸形、改善不适。

骨盆运动是根本，辅助其他肢体动作，每一个部位、每一种姿势，从你日常中的小习惯入手，全面塑造女性健康美好身形。

骨盆塑身操必须每天练习不能间断吗？

每天都做一次基本动作最理想，3分钟即可，多面手每类操以5分钟为限度。

没空时就酌情减少次数。

有时间断但数周数月里连续练习，依然卓有成效。

建议从有迫切需要的部位开始练习。

鞋跟磨损与骨盆歪斜有关吗？

有关系！

某只鞋跟容易磨损，或者鞋跟一侧容易磨损，应当马上停穿这双鞋。

这是骨盆歪曲变形所导致的！

一定要改穿其他鞋子。

待通过塑身操矫正骨盆畸形后，更要注意鞋子的合适度。

产后出现腰痛等不适症状，是骨盆变形了吗？

女性生产时，骨盆会长开很大。

但一般产后1周至10天左右恢复。

也有些人因难产或其他原因骨盆不能恢复原状。

事实上产后立即进行骨盆矫正最为理想。

<<骨盆塑身操>>

书籍目录

第1章 理论篇 熟悉自己的身体状态 你的骨盆是否已变得畸形？  
对待没有自觉性的女生怎么办？  
雄猫BB带我们去看看阿美的生活！  
理论1 矫正骨盆畸形可以消除所有不适 理论2 种种不良症状皆由骨盆畸形引起 理论3  
骨盆畸形引发全身畸形 理论4 掌握自己身体的各种状况第2章 实践篇 基本动作和部位消瘦法  
学习做一做这些动作 检查双脚长度知晓骨盆是否畸形 基本动作只有一个 放松  
身体 收紧腰部 紧缩腹部 消除型腿 消除O型腿 消除X型腿 培  
养漂亮的腿 提臀 挺胸 消除背部脂肪 消除臂部脂肪 瘦脸 塑造颈  
部线条第3章 检查篇 贵在注意日常生活中的动作 小习惯也会引起骨骼变形 基本姿势  
一站 基本姿势二 走 基本姿势三 坐 基本姿势四 卧 内衣和鞋子第4章  
实践篇

## <<骨盆塑身操>>

### 媒体关注与评论

[骨盆]，是掌管女性健康的金钥匙。

重新打造你的健康竞争力。

告别酸麻疼痛，抛开弯腰驼背。

精塑蜂腰美腿·重拾舒心安眠。

全世界最简单的塑身操，成就你的健康惊奇！

只要开始“动”，就一定会有效果！

！

健身的必要——健康是美丽的承诺。

健身的必要——健康是对生命负责。

健身的必要——健康是自信的保证。

健身的必要——有了健康，生命开始挥洒！

健康理念，让我们拥有健康!享受健康!打造完美身形!实现期待，运用中医原理按摩穴位疏通你的经络。

巧用花椒，磁卡，牙刷等身边小物件。

尝试陆地游泳吧！

简单易学还有大成效。

小道具即可显示色彩的特殊医疗作用。

## <<骨盆塑身操>>

### 编辑推荐

[骨盆]，是掌管女性健康的金钥匙。

重新打造你的健康竞争力。

告别酸麻疼痛，抛开弯腰驼背。

精塑蜂腰美腿·重拾舒心安眠。

全世界最简单的塑身操，成就你的健康惊奇！

只要开始“动”，就一定会有效果！

！

健身的必要——健康是美丽的承诺。

健身的必要——健康是对生命负责。

健身的必要——健康是自信的保证。

健身的必要——有了健康，生命开始挥洒！

健康理念，让我们拥有健康!享受健康!打造完美身形!实现期待，运用中医原理按摩穴位疏通你的经络。

巧用花椒，磁卡，牙刷等身边小物件。

尝试陆地游泳吧！

简单易学还有大成效。

小道具即可显示色彩的特殊医疗作用。

<<骨盆塑身操>>

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>