

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

13位ISBN编号：9787229048150

10位ISBN编号：722904815X

出版时间：2012-7

出版时间：重庆出版社

作者：蔡佩茹

页数：140

字数：80000

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>

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

内容概要

90%的女人，都想瘦小腹！
但是，明明已经吃很少，为什么肚子肉还是甩不掉？
原来是骨盆不正惹的祸！
你知道吗？
整天坐着，你的骨盆已经“歪”掉不正！
如果你会翘二郎腿、赖在沙发上看电视、常对着电脑……小腹凸出、虎背熊腰、大象臀、全身僵硬酸痛……就会通通找上门！

小心！
越舒服的姿势，骨盆越容易歪！
骨盆不正，身体就像快倒塌的叠叠乐！
从今天起，每日练习3分钟X三回的瘦肚子瑜伽。
腰、腹、臀一次瘦下来！

美腰达人量身打造，让你下半身马上小一号！
50个人人都会的简单动作，弹力带 + 抱枕 = 满意度200%。

随书附赠一尺七美腰达人示范教学DVD。
迅速矫正身体核心，调整失衡肌肉，轻松拥有健康姿态！

【特色1】图解【骨盆常识】浅显易懂，一次看懂骨盆的重要性！

身体的平衡与骨盆密不可分，本书用重点式整理，列出骨盆的重要性及生活习惯如何影响骨盆健康，搭配超Q插画，图解骨盆构造，轻松了解骨盆知识。

【特色2】每天只要【3分钟X三回】迅速端正骨盆，雕塑完美体态！

针对驼背、长短脚、高低肩等常见症状，拥有一尺七的美腰达人量身订做“下半身马上小一号的瘦肚子瑜伽”，每天只要3分钟，一个动作就能让矫正体态，雕塑最难瘦的腰腹部，提升肌肉密度，拥有不易胖的好身材。

【特色3】50个简单动作，没有年龄限制，人人都能轻松学习！

老师独家设计一套适合所有人练习的瑜伽动作，不分男女，随时随地都可以做，搭配弹力带及抱枕，就能有效矫正骨盆、解决小腹凸出、下半身水肿等恼人问题，让你永远拥有迷人的一尺七小蛮腰。

【特色4】达人亲自示范【骨盆瑜伽】DVD教学 - 美腰达人亲自传授，瘦身再也不困难！

由美腰达人亲自示范，针对搭配弹力带、抱枕的动作，老师亲自讲解步骤，提醒动作重点，让你**【选择对的工具】 + 【做出正确动作】 = 200%超有效**，搭配高画质DVD教学影片，在家就能轻松学习！

【特色5】不藏私的【美腰秘技】，一次告诉你！
——公开维持一尺七小蛮腰的一日生活。

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

作者告诉大家维持一尺七美腰的秘技，轻松简单，让习惯融入生活中，不论站着、坐着、躺着，让你每分钟都在燃烧脂肪，打击多余赘肉，还在烦恼自己的水桶腰吗？学会美腰达人的瘦身技巧，让你下半身立即小一号。

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

作者简介

蔡佩茹，毕业于中国文化大学国术系、台南女子技术学院舞蹈科，著名美腰达人，现于登琪尔养生庄所、水立方时尚馆、那米哥休闲会馆、高劲健身俱乐部、台北青少年娱乐中心、吗那瑜珈教室等各高档会所任教。

美腰达人，绝对资历：

Yoga Alliance 200小时国际瑜伽师资认证

Yoga Fit瑜伽适能师资认证

Australian Fitness Network Pilates普拉提证照

WATER FIT水中有氧证照

中国台湾省幼儿体适能师资证照

中国台湾省健美协会C级教练证

CPR证照

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

书籍目录

前言 满意度200%，每天只要3分钟×三回！

【PART 1】骨盆的基本常识——腰粗、腹大，都是【骨盆不正】惹的祸！
？

已经减肥很久了，为何肚子还是“瘦不了”？

“整天坐着”，骨盆已经歪掉不正，你知道吗？

“骨盆歪斜”，身体就像快倒塌的叠叠乐！

“骨盆”是连结身体的重要机关
“越舒服”的姿势，骨盆越容易歪！

禁！

让“骨盆变形”的错误姿态

端正骨盆，从了解“骨盆类型”开始

类型1 外开型骨盆 「双脚外开」动作能轻松做到的人

类型2 闭合型骨盆 「双脚后摺」动作能轻松做到的人

类型3 僵硬型骨盆 「双脚外开」及「双脚后摺」动作都很难完成

类型4 平衡型骨盆 「双脚外开」及「双脚后摺」动作都能轻松做到的人

可怕的警讯，看看你的骨盆歪了没！

？

注意，初期的骨盆变形，身体是没感觉的！

症状1 臀部看起来特别翘、上腹突出！

——骨盆前倾

症状2 肩背痠痛、颈椎前推、无精打采！

——骨盆后倾

症状3 左右脚粗细不同、高低肩、鲑鱼肚！

——骨盆旋转

3大简易动作，矫正、放松你的骨盆

MOTION 1 前后倒水式 - 端正歪斜的骨盆，增加关节的活动度

MOTION 2 左右敲钟式 - 让骨盆回到中央，放松紧绷的髋关节

MOTION 3 上下盖章式 - 矫正骨盆位置，软化僵硬的腹部肌肉

【PART 2】骨盆瑜伽 = 腰??腹??臀一次瘦下来！

融合所有优点的——“骨盆瑜伽”

哇！

肚子不见了，腰??腹??臀一次瘦下来！

最适合做《瘦小腹瑜伽》的五种人

容易【腰痠背痛】的人

【脂肪堆积】在腰、腹及臀部的人

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

下半身【循环不良】的人

【关节退化】的人

【情绪紧绷】、压力过大的人

搭配「规律呼吸」，效果最理想！

方法1 腹式呼吸——按摩内脏，有助血液循环

方法2 侧胸式呼吸——执行动作效率，维持骨盆稳定

弹力带 + 抱枕，“打造小蛮腰”成功率200%！

用弹力带解决10大身体问题

告别腰腹游泳圈

抢救粗粗的水桶腰

救救大象腿

再见河马臀

便秘、按摩内脏器官

生理痛、调理经期不顺

O型腿、改善脊椎侧弯

柔软僵硬的肩膀，改善五十肩

矫正歪斜的骨盆

预防手脚寒冷

【PART 3】每天9分钟的美腰瑜伽操——立刻减掉3cm腰围

小腹脂肪堆积、肚子赘肉软趴趴

脊椎僵硬、手臂、腹肉

腰部酸痛、腰椎歪斜

弯腰驼背、粗腰线、腰间肥赘肉

大腿粗壮、脖子酸痛

臀部紧绷、骨盆歪斜僵硬

大象臀、萝卜腿、髋关节僵硬

骨盆倾斜、骨盆一高一低

便秘、肠胃问题

椎间盘突出、坐骨神经痛

臀部酸痛、臀部下垂

驼背、弓腰体态

头痛、下半身水肿

加强心肺功能、抵抗老化

血液循环不佳、失眠、情绪浮动

膝关节老化、双腿无力

平衡感不佳、身体歪斜

生理痛、肩膀酸痛

【PART 4】穿上S号裤子的速效法则——每天都这样做，你就是美腰达人

《漫画篇》美腰达人的一日生活

10个真实案例分享——我们都爱做“瘦肚子瑜伽”

《瘦肚子的骨盆瑜伽》有问必答Q&A

Q1：完全没有运动细胞的人，也可以做骨盆瑜伽吗？

Q2：柔软度很差的人，也能联系骨盆瑜伽吗？

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

Q3：“骨盆瑜伽”和一般的瑜伽有什么不同？

Q4：腰变细了，内脏器官还能继续受到保护吗？

Q5：做完“骨盆瑜伽”后，身体非常的痠痛，是正常的吗？

Q6：什么时间练习“骨盆瑜伽”比较好？

Q7：不论男女老少，都适合做骨盆瑜伽吗？

Q8：使用弹力带练习时，身体会紧紧酸酸的是正常的吗？

Q9：用弹力带联系时，弹力越强效果会越好吗？

Q10：弹力带长度和伸展度有关吗？

Q11：睡前做“骨盆瑜伽”，能帮助睡眠吗？

.....

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

编辑推荐

《瘦肚子的骨盆瑜伽》编辑推荐：超级资历美腰达人蔡佩茹，台湾时尚会所追捧明星瑜伽教练为你揭开肚子为什么瘦不下来的终极秘密！
30分钟真人示范DVD，每天半小时，一辈子小蛮腰。

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

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>