第一图书网, tushu007.com

<<美胸秘籍>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

女人的乳房是最美丽的。
乳房保养得好，女人将永远有魅力。
本书以不采取手术的方式，为每一种类型的胸部制订独特的美胸方案，有效帮助女性塑造最完美的胸形。
本书还吸收了不少好莱坞顶级造型师的实践经验。
不仅具有胸部挺翘的练习，也有产后胸部调理、胸部抗衰老、丰胸或缩胸等内容，按照本书的讲解进行尝试，将使你的身材由内而外地调整到最佳状态。

作者简介

作者：（英国）雪莉·阿彻 插图者：（英国）妮尔·沃克 译者：张书勤 雪莉·阿彻，担任斯坦福大学医药学院顾问，她也是享有世界性声誉的健身康体专家。
她撰写了《边上班边运动》、《演变的普拉提》、《关于普拉提》、《关于走路》、《关于强健》（都由CHRONICLE BOOKS出版社出版发行）。
雪莉居住在佛罗里达州棉榈滩和瑞士苏黎世两地，可通过网站www.shirleyarcher.com进行联系。
妮尔·沃克，她的插图登上了美国、英国、欧洲大陆、澳大利亚、日本的书籍。
她最著名的作品是为Bloom化妆品牌创作的Bloom小姐形象。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

引言
1　你已具备的条件
2　舒展准备
3　拉提挺拔
4　敢于袒露
5　完美需要胸罩
相关资料

章节摘录

版权页： 插图： 通过锻炼，乳房的大小并不会改变，但是它的外观形状的确改善了。
当位于乳房之下的肌肉组织，即水平分布于胸前，向上或向内斜曲的肌肉纤维得到强化，你会发现胸部变得挺拔结实。
《美胸秘籍》的强健锻炼旨在训练相应的肌肉群，使胸部挺拔、体姿端正，并塑造背部和躯干的支撑力。
背肌的强健，能够提拉正面躯干，使胸部挺拔，自信地向他人展示美丽的胸脯。
通过训练，整个人感觉更加自信轻松，散发性感魅力。
在进行背部锻炼时，记住书架的结构。
通常人们的目光都集中在架子上，但没有背架强有力的支撑，书架就会垮掉。
本章的背部锻炼是胸部的“靠山”，一系列运动将针对让人身体挺拔的肌肉进行训练，从而改变个人体态。
体姿对美丽与健康来说都是关键的。
肩膀下沉、外展训练能减轻慢性肩颈疾病，牵引脖子，有助于塑造理想的体姿体态，获得立竿见影的胸部提升效果。
正确的站姿让人显得更自信、更苗条、更挺拔，有些专家称，正确站立能使人显得比实际瘦2千克（约5磅），且比实际高2厘米左右（1英寸）。
保持良好的体姿，还能强健腹部深层肌肉，也有很不错的效果！
当然，在运动之前，必须先有计划，做到心里有数。
在进行任何强健锻炼前，应在脑中先想好自已最好的体姿是什么，然后采用正确的训练技巧，积极有效地去完成每个动作。
人的思想是强大的训练机构。
在为健身杂志撰写意识、身体新闻每月专栏期间，我发现对意念力量的发挥、意念想象和正面思考的积极性等的研究是有说服力的。
通过发挥想象力，你能够增强身体的感知力，深化意念和身体的结合度，从而在训l练中得到更快、更高的成果，展示自己最好的一面。
除非另有说明，强健锻炼应每周进行2～3次（体姿观察和深呼吸练习则应每日进行）。
为了提高肌肉的强力和耐力，每个练习应完成8～12组，直至无力。

编辑推荐

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