

<<美胸秘籍>>

图书基本信息

## <<美胸秘籍>>

### 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。

<<美胸秘籍>>

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桐滩和瑞士苏黎世两地，可通过网站[www.shirleyarcher.com](http://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。

<<美胸秘籍>>

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

## &lt;&lt;美胸秘籍&gt;&gt;

## 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，应在脑中先想好自己最好的体姿是什么，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。

<<美胸秘籍>>

编辑推荐

<<美胸秘籍>>

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>