

<<骨盆保健瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<骨盆保健瘦身法>>

13位ISBN编号：9787534545191

10位ISBN编号：7534545196

出版时间：2005-5-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：丁芹,村上一男

页数：63

译者：丁芹

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>

## <<骨盆保健瘦身法>>

### 内容概要

在女人的心里，减肥的欲望永远热得发烫。

在这个追求身材凹凸有致的年代，骄傲者可以说做女人“挺好”，但大部分人恨不能种名模的模子出售，往身上一套，削赘肉如烂泥。

本书为你提供不可不知的减肥秘诀——骨盆保健瘦身法，只要2周，快速矫治身体倾斜，神奇雕塑迷人曲线。

在这个悠闲假期，让自己悄悄变为魔女！

## <<骨盆保健瘦身法>>

### 作者简介

村上一男，1941年出生，在柔道进修学校学成后，留学美国研习脊椎整形专业，回国后创办了村上腰痛脊柱按摩治疗中心。

村上先生以独特的日本脊椎按摩治疗技术见长，在发展了“村上按摩法”的同时，还在全国设立了多所专门院校。

1998年，基于他长年的义务服务活动，日本红十字会

## &lt;&lt;骨盆保健瘦身法&gt;&gt;

## 书籍目录

体重减可1.6千克，臀围减了3.6厘米（岩崎佳子女士）臀围减了4.2厘米，大腿减了3.2厘米（永吉纯子女士）骨盆保健的忠告要正视骨盆倾斜的危险骨盆的倾斜因人而异骨盆倾斜引发的肥胖和身体不适骨盆倾斜的自我检验 矫治倾斜可以瘦身 锻炼腰大肌矫治倾斜 全身肌肉系统图示1 活动腰肢，收缩腰围 A 体力不足，小腹肥胖的人士 腹肌运动 交腿扭转运动 侧腹转体运动 B 有体力而身体僵硬的人士 骨盆扭转运动（借助松紧带） 骨盆扭转运动（无辅助工具） C 腰部臃肿的人士 摆腰运动 左右侧腰部伸展运动 D 腰及上身臃肿的人士 扭腰运动 左右转腰运动 横向转体运动 椅上背部伸展运动 抱臂横向转身运动 E 腰以下腿部肥胖的人士 仰卧踢腿运动 “大”字形抬腿运动 背部反向运动2 让手臂和胸部更加匀称 A 两臂过粗的人士 推壁运动 单腿弯曲撑臂运动 B 下半身过于臃肿的人士 腿交叉弯腰运动 四肢伸展运动 C 胸部下垂缺乏弹性的人士 腹部反向伸展运动 仰卧扭腰运动3 优化臀部和腿部线条 A 臀部肥大，肌肉松弛的人士 俯身大腿抬升运动 B 臀部下垂的人士 反向抬腿运动 后踢腿运动 C 臀部四方，腿部臃肿的人士 跪坐后仰运动 D 上身臃肿，成“罐状”体形的人士 上身扭转运动 弯腰运动4 减肥，塑造形体之美 A 下半身肥胖的人士 腰部起伏运动 仰卧蹬踏运动 B 背部赘肉囤积的人士 背肌运动 上身扭转运动 C 腰和背部满是赘肉的人士 侧腹扭转运动 反身翻转运动 D 全身肥胖的人士 俯卧撑单腿抬举运动 跳跃运动强化腰大肌，瘦身不反弹 根据腰大肌的衰退程度，对症加强锻炼 腿沿床边的下垂运动 椅上的单腿上抬运动 两膝夹枕运动 盘腿对脚上身下压运动 防止骨盆倾斜的辅助工具骨盆护理好，生活品质高

<<骨盆保健瘦身法>>

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>