

<<骨盆美体操>>

图书基本信息

书名：<<骨盆美体操>>

13位ISBN编号：9787538153798

10位ISBN编号：7538153799

出版时间：2008-10

出版时间：谷玉惠、殷艳 辽宁科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：谷玉惠

页数：95

译者：殷艳

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>

<<骨盆美体操>>

前言

美腹是美的第一步 美臀是年轻的象征 美腿是时尚的要素 一次，来我院治疗的一个人这样说道：“如果身体姿势不好。

不管怎么化妆、穿再漂亮的衣服也不算美。

”听她这么一说，我不由得鼓起掌来。

她二十几岁，像她这个年纪的人能对身体姿势有如此的理解，我感到很高兴。

比别人更靓，永葆青春，永远魅力！

人们抱着这样的希望，并为达到这样的目的而不惜努力。

但是，请稍等，您是不是在走弯路呢？

如果您渴望拥有健康的、且不会反弹的美好身材，那么，首先您得让您歪斜了的骨盆复位，然后再进行以骨盆为基础的美腹、美臀、美腿体操练习。

这样，您就可以锻炼出完全没有赘肉的好身材。

本书所介绍的“骨盆美体操”，是一种以修复骨盆歪斜为基础，使身体机能恢复正常，解决身体不适的骨盆复位方法。

而且，只需要做简单的动作，如腰部和臀部上下、左右扭动等，在轻松、愉悦的状态下就能完成。

那么，从今天起。

就让我们和您一起来打造美好身材，步入美丽人生吧！

谷玉惠

<<骨盆美体操>>

内容概要

《骨盆美体操》所介绍的“骨盆美体操”，是一种以修复骨盆歪斜为基础，使身体机能恢复正常，解决身体不适的骨盆复位方法。

而且，只需要做简单的动作，如腰部和臀部上下、左右扭动等，在轻松、愉悦的状态下就能完成。如果您渴望拥有健康的、且不会反弹的美好身材，那么，首先您得让您歪斜了的骨盆复位，然后再进行以骨盆为基础的美腹、美臀、美腿体操练习。这样，您就可以锻炼出完全没有赘肉的好身材。

<<骨盆美体操>>

作者简介

作者：(日本)谷玉惠 译者：殷艳谷玉惠 毕业于日本法政大学文学部、日本针灸理疗专科学校、山野高等美容学校。

19岁时以日本代表身份参加国际小姐选美比赛，1985年在东京青山创办TAMAE健康与美容研究所，之后的20多年一直致力于指导人们通过按摩、针灸、减肥体操来打造健康身体。

主要著作有《背骨与骨盆健康法》、《身体复位按摩》等。

“动一动身体，让肌肉变结实”、“拥有年轻10岁的身体”、“打造没有多余脂肪的健康体态”是谷玉惠女士的信条。

由于常年坚持练习骨盆美体操，目前60多岁的她仍基本保持着19岁担任日本小姐时的体态和外形，实为骨盆美体操的最佳见证者！

<<骨盆美体操>>

书籍目录

序言 课前准备 “骨盆复位”是美丽的基础 您的骨盆有问题吗？

您是否在过一种“歪斜的生活”？

下半身肥胖是因为骨盆歪斜吗？

骨盆美体操能达到美腹、美臀、美腿的效果 如何巧妙利用本书 增强“骨盆复位体操”效果的方法

第1课 骨盆复位体操 左右扭动 上下扭动 臀部扭动 用力落下 第1次 编辑Y的亲身体验记录第2课 美腹复位体操 收紧侧腹 变平小腹 除掉胃部赘肉 解决便秘 消除腹胀 第2次 编辑Y的亲身体验记录第3课 美臀复位体操 让臀部变挺 让肥臀变小 让臀部曲线分明 让臀部和大腿界线分明 让臀部收紧 第3次 编辑Y的亲身体验记录第4课 美腿复位体操 让大腿变细 让小腿变苗条 让脚踝变细 让O形腿变直 让浮肿消失 第4次 编辑Y的亲身体验记录附加课程 美胸复位体操 让胸部变挺 让背部变性感 除掉腋下赘肉 从今天开始养成7个习惯 第5次 编辑Y的亲身体验记录骨盆美体操的亲身体验 体验者1 下半身肥胖，膝盖靠不拢，这也是因为骨盆歪斜吗？

体验者2 减肥后不知不觉又反弹回来。

尤其想除掉腹部的赘肉 体验者3 40岁一过就突然变胖了，而且老是腰痛，希望这种状况能有解决的方法

<<骨盆美体操>>

章节摘录

插图：

<<骨盆美体操>>

编辑推荐

从今天起。
就让《骨盆美体操》和您一起来打造美好身材，步入美丽人生吧！

<<骨盆美体操>>

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>