

<<7天告别梨形身材>>

图书基本信息

书名：<<7天告别梨形身材>>

13位ISBN编号：9787555100829

10位ISBN编号：7555100827

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[日]齐藤美惠子

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>

<<7天告别梨形身材>>

内容概要

<<7天告别梨形身材>>

作者简介

[日]齐藤美惠子

日本著名的腿部理论师、平衡训练师、步行治疗师、身体均衡师。

日本国内唯一从事腿部研究的专家，有“矫正身体瑕疵的主宰者”之称。

作者本人曾因骨折而导致腿部呈现O形，在矫正了腿形后，她根据自身经验开发了美腿训练课程，迄今为止矫正过两万多名女性的双腿。

著有《改变2万人的PUSH美腿秘籍》《10万人都说赞的美腿秘籍》《成就美腿的两周配方》《成就超级美腿的两周配方》《推进瘦腿节食》等。

<<7天告别梨形身材>>

书籍目录

美腿指数大检测

【检测1】脊柱正是美丽之本，你的脊柱变形了吗

摆动颈部测颈椎

转动上身探脊柱

【检测2】驼背、水肿是体形杀手，你被威胁了吗

转动双肩查背形

转动髋关节看水肿

【检测3】不容忽略的腿部问题，一目了然

立正站好说五点

脚尖能抬5cm 吗

用手触摸腿的问题

只要存在一个危机信号，就无法成就美腿

我的秘笈只有两个动作——摆动和旋转

摆动+ 旋转= 美腿

【定理1】你有多了解全身的关节

【定理2】关节僵硬是双腿丑陋的元凶

【定理3】一分钟改变双腿的未来

【定理4】放松—收紧—维持，攻略三步走

【定理5】成就美腿最强计划第一步，一周的“摆动+ 旋转”

column 1 这时候，关节容易僵硬

伸展为了放松，实现美腿第一步

摆动、旋转+ 伸展= 放松

我们的目标是：灵活的关节、不变形的双腿

【颈部】摆动颈部消硬块

旋转颈部防变形

【肩膀】上抬肩膀促循环

拉伸颈肩部柔和肌肉

【脊柱】左右摆动矫正脊柱

左右旋转寻找平衡

【腰部】人鱼摆动扭出小蛮腰

【骨盆】侧坐平转正骨盆

【髋关节】和髋关节一起放松

收紧髋关节摆脱赘肉

【膝盖】摆动小腿给膝盖做个SPA

小腿交叉挽救变形的膝关节

【脚腕】踏板运动赶走体寒

“拜拜”运动紧致脚腕

螺旋桨运动越转越灵活

column 2 给小关节放松

美腿之关键，通过训练紧致肌肉

摆动、旋转+ 训练= 收紧

利用离心力练就柔软有弹性的优质肌肉

【站姿】拍拍屁股来放松

脚跟摆动收紧小腿肚

弯腰摇摆紧致大腿内侧

<<7天告别梨形身材>>

击剑运动紧致俏臀
脚趾走路甩掉水肿与体寒
芭蕾式下蹲矫正O形腿
【坐姿】直升机运动调坐骨平衡
抬抬腿紧致膝盖
不倒翁见证骨盆灵活
踢踢腿击退赘肉
脚趾打招呼强健支撑力
【卧姿】抬抬腿练出完美曲线
转转腿消灭臀部侧面赘肉
屈膝摆腿正骨盆
趴着蝶泳紧致肩胛骨
俯卧抬腿翘美臀
像吊床摇摆全身放松
拍拍小腿肚消除疲劳
左右摆动变身小腰女
【使用椅子】空中漫步练腹肌
脚跟钟摆紧致腿形
模仿人鱼扭摆放松双腿
按穴+ 摆动排毒消水肿
column 3 按摩做对功效加倍, 消除疲劳去水肿
维持美腿最简单有效的方法就是步行
摆动、旋转+ 步行= 维持
想要美腿就要坚持漂亮的走路姿势是最美的装扮
【步行练习】成就紧致腿形
别扭走走矫正身体扭曲
同手同脚走出修长腿形
脚跟着地走唤醒僵硬的身体
脚尖企鹅走不驼背
旋转扭摆舞出S曲线
高抬腿抵制肌肉下垂
结束语

<<7天告别梨形身材>>

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>