

<<骨盆呼吸减肥法>>

图书基本信息

书名：<<骨盆呼吸减肥法>>

13位ISBN编号：9789861207056

10位ISBN编号：9861207058

出版时间：商周文化

作者：立花翠 著
黄怡筠 译

页数：112

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>

<<骨盆呼吸減肥法>>

前言

作者序 擁有美麗是世界上所有女性的共同心願，正因為心中充滿著對美的追求，所以願意每天花費心力在追求關於「美」的事物上。

有些人認為「心情不好的時候，可以上美容院去洗個頭」，有些人則認為「儘管每天生活忙碌，沒有時間打扮，但至少指甲要做得美美的」……，每個女性對於美麗都有自己的標準，只要達成這些標準就能帶給她們生活上的滋潤，成為鼓舞她們精神的動力。

因此，一旦「肌肉變得鬆垮」、「皮膚狀況變差」或是「身體不太好」時，就會讓這些女性朋友變得鬱鬱寡歡。

尤其過去身體總能自動恢復活力，但現在卻變得困難，心底更是感到挫折。

身體原本就有自我調節能力，但是這種能力往往會在不知不覺間消失得無影無蹤，讓人感到悲哀。

隨著年紀增長，自我調節能力會逐漸衰退，再加上後天壓力、生理失常等因素，也會影響身體無法發揮其原有功能。

我認為，塑身是為了體現那個年代特有的美。

有的人想瘦瘦不下來，有的人想胖卻愈來愈瘦，不管哪種情況，都是因為身體的調節能力未能充分發揮所造成。

不管是誰都可以靠著自身原有能力來調整身體，擁有美麗體態。

因此，要讓身體變得鬆垮或緊實的決定權，其實是在自己手上。

只要你願意跟著書中簡單步驟確實執行，自然就能掌握控制身體的方法。

我從八十年代就開始從事骨盆調整工作，而這套藉由控制呼吸調整骨盆的「骨盆呼吸法」就是我的精神所在。

在控制呼吸的同時，請試著想像自己骨盆及身體結構正配合呼吸而逐漸舒展、作用。

透過這些簡單動作，就能讓身體各處都充滿活力。

當身體恢復原有能力後，你會感到無比輕鬆。

當身、心都處於放鬆狀態下，體型自然會一天天緊實起來。

無論年紀大小，只要利用書中介紹的方法，任誰都能掌控自己的美麗。

讓更多女性對自己感到滿意，臉上充滿自信表情，就是我最大的心願。

立花翠

<<骨盆呼吸減肥法>>

內容概要

日本百萬女性高度詢問，瘦身界最不可思議的懶人減肥法！

誰說「吸空氣也會胖！

？

」只要姿勢 + 呼吸方法正確，想胖都很難！

「骨盆呼吸減肥法」是透過鼻子吸入優質氧氣，幫助身體自動燃燒脂肪的機制。

骨盆位於身體中心位置，保護人體重要性體及內臟，但生活中許多不經意的習慣與姿勢都會造成骨盆歪斜，影響骨骼之上的肌肉生長。

一旦肌肉運作受阻，便無法將氧氣送至身體各部，轉化成容易燃燒脂肪的體質。

而錯誤的呼吸方式，更讓努力吸入的氧氣，在未被充分利用的情況下就被吐了出來，非常可惜！

本書透過全球國際小姐櫻井麻美的親身見證示範，帶您一起體驗輕鬆、簡單卻又不可思議的減肥效果！

不受時間地點限制的「骨盆呼吸」！

骨盆呼吸減肥法 1 臥式骨盆呼吸 骨盆呼吸減肥法 2 坐式骨盆呼吸 骨盆呼吸減肥法 3 站立式骨盆呼吸 立

即改善局部肥胖的「部位雕塑」！

問題部位 1 小腹問題部位 2 臀部問題部位 3 腿部問題部位 4 上臂問題部位 5 臉部（小顏術）利用步行隨時進行「骨盆調整」！

纖細腰臀曲線的維納斯步行法

<<骨盆呼吸減肥法>>

作者簡介

立花翠 身體分析師，一九八〇年代起因為舞蹈運動的教練經驗，發現骨盆的活動對身體與心靈的穩定影響很大，因而展開研究。

獨自開發出的「骨盆法」運用了骨骼、肌膜的特性，能立即重新塑造（再生）體型、五官，獲得好評。

變漂亮能活化身心，為了推廣具有替代醫療效果的美容健康法，於二〇〇一年起成立了「一般社團法人骨盆塑身協會」，培養「骨盆法」教練，在日本全國舉辦相關講座。

著作有「速效！

骨盆瘦身BOOK附DVD」（日本文藝社），「產後骨盆鍛鍊」（大泉書店）等。

黃怡筠 職業日語翻譯。

譯有《拉一條思考輔助線》、《台灣別記》、《形塑生活者大國》、《打造營業軍力》、《東京建築散步》、《京都1200年歷史（下）》、《嶄露頭角的成功法則》等。

<<骨盆呼吸減肥法>>

書籍目錄

PART1 隨時隨地運用「骨盆呼吸」美麗瘦身！

瘦得美麗的關鍵，就在於「呼吸」恢復骨盆原有能力，就能增進脂肪燃燒 只要一次就能產生效果的骨盆呼吸減肥法！

骨盆呼吸減肥法1 臥式骨盆呼吸 實踐！

骨盆呼吸體操1 提拉鬆弛的骨盆 實踐！

骨盆呼吸體操2 大動作地前後活動骨盆 實踐！

骨盆呼吸體操3 轉動髖關節 骨盆呼吸減肥法3 坐式骨盆呼吸 實踐！

骨盆呼吸體操1 提高胸部曲線 實踐！

骨盆呼吸體操2 雕塑胸部曲線 骨盆呼吸減肥法3 站立式骨盆呼吸 任何場合都可運用的骨盆呼吸減肥法「骨盆呼吸」之所以能創造美麗的原因 依照個人體質 「骨盆呼吸減肥法」的運用方法 A型體質．運動不足的圓滾型 B型體質．浮腫、虛冷的氣虛型 C型體質．頸肩僵硬的積勞型 D型體質．缺乏身材曲線的貧弱型 「骨盆位置不正」容易帶來的問題 你的身體是否歪斜 「歪斜程度」大檢驗！

Part 2 骨盆呼吸部位減肥法部位減肥1 腹部 部位減肥2 臀部 部位減肥3 腿部 部位瘦身4 上臂 部位減肥5 臉部（小顏術）Column 提高五官敏感度，讓美麗倍增！

「骨盆呼吸減肥法」的真諦 一起了解骨盆的運作吧！

影響女性生理週期與荷爾蒙分泌平衡 一起了解骨盆的功能吧！

骨盆健康就能帶來舒適、愉快的心情 影響身體代謝效率的呼吸機制 想瘦身，除了「緊實」更需要「鬆弛」 慢性肌肉疲勞是「不懂放鬆」的證明 從生活中的動作，進行骨盆調整！

Column 贏得「美麗」的大腦鍛鍊法 Part 3 骨盆呼吸步行法步行時徹底活動骨盆，是美化儀態的重要祕訣 實踐！

骨盆呼吸步行法1 原地踏步，扭轉骨盆 實踐！

骨盆呼吸步行法2 抬腿扭動骨盆 實踐！

骨盆呼吸步行法3 利用長布條輕鬆矯正姿勢 實踐！

骨盆呼吸步行法4 維納斯步行法

<<骨盆呼吸減肥法>>

章节摘录

瘦得美麗的關鍵，就在於「呼吸」 瘦身的重要關鍵，就在於「如何燃燒脂肪」。

提到「燃燒脂肪」，就令人聯想到痛苦地鍛鍊身體。

其實有一套簡單、健康，又能在日常生活中輕鬆實踐的方法，那就是「骨盆呼吸法」。

我們的身體會透過肌肉運動來消耗熱量，而肌肉則是利用氧氣來燃燒脂肪，一旦脂肪經過燃燒就會轉變成二氧化碳（呼吸）排出體外，如此便可提高卡路里消耗，增加脂肪的燃燒。

在燃燒脂肪的過程中，需要靠氧氣幫忙，但偏偏現代人的呼吸能力愈來愈差。

比方說，很多人會在不自覺間張嘴呼吸。

可是，經由嘴巴吸入的氧氣品質較差，如果平常沒有養成深呼吸習慣，那麼鼻子的呼吸能力就會逐漸退化。

也因為如此，導致很多現代人體內的氧氣品質不佳、含量不足，可說是處於一種缺氧狀態。

「骨盆呼吸法」是一種配合呼吸，讓骨盆進行正常開闢的呼吸方法。

這套方法可以透過調整骨盆來提高身體機能，讓長年處在缺氧狀態下的身體吸足氧氣，發揮與生俱來的脂肪燃燒能力。

<<骨盆呼吸减肥法>>

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>