

<<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》、《打造營業軍事力》、《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>