

<<織體美人密技>>

图书基本信息

书名：<<織體美人密技>>

13位ISBN编号：9789862481028

10位ISBN编号：9862481021

出版时间：山岳出版社

作者：山崗有美，角口美繪繪 著

页数：176

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>

<<纖體美人密技>>

內容概要

過於依賴便捷生活的人容易造成肌肉的退化，再加上走路走得少，還會讓小腹及大腿多了贅肉，運動不足會使肌肉衰退，連帶地身體容易屯積乳酸等疲勞物質，人也容易顯得倦怠。

吸收進人體的氧氣一旦變少，血液循環自然會變差。

如此一來，很容易會演變成走一點路就累、全身覺得不舒服，並越來越不想活動的惡性循環。

四十歲過後或是原本就懶得運動的女人，容易引發肥胖、糖尿病、腰痛、膝蓋疼痛等毛病，這時，鍛練「良質肌肉」是維持健康的不二法門！

本書由日本首級專業體雕指導老師，首創「山岡式」簡易伸展操，只要每天做幾個簡單易學的動作，就能活化全身肌肉、保持輕盈體態，還能擁有充沛體力、減輕壓力酸痛，讓即使過了四十歲的妳，也能恢復年輕般的神采！

PART1 熟齡美人 基礎篇四十歲以上的女人仍然可以擁有健康的身體和窈窕的身材，只要適當地鍛練身體，就能讓我們儲備保持年輕的源頭 體力，還能增加對疾病的抵抗力，並活化身體的肌肉、矯正姿勢、改善輕微疼痛，讓體態永保年輕！

PART2 山岡式伸展操 實踐篇山岡式伸展操是一套可以改改善我們日常生活的體操。這套體操簡單易學，能讓我們鬆弛僵硬的身體，鍛鍊必要肌肉，輕鬆保持好體態！

<<纖體美人密技>>

作者簡介

山岡有美 (Yumi Yamaoka) 1949年生於日本三重縣，中京女子大學畢業。曾任體育老師，1982年起活躍於當時日本相當普及的有氧舞蹈界，並培育多位指導者。1988～1990年，學習放鬆運動（美國塔馬培研究所Tamarupais）、蓋式塔療法（Gestalt療法）（同亞薩連研究所 / Esalen）、舞蹈療法、彼拉提斯（倫敦大學拉邦中心 / Laban Center）。目前任職日本有氧塑身協會、全日本業餘有氧運動聯盟、日本舞蹈療法協會、國際總合瑜珈日本協會東日本聯合會理事。Y瘦身中心負責人。並任中京女子大學客座教授、日本女子體育大學、法政大學兼任講師、東都復健學院、讀賣日本電視文化中心講師。健康運動實踐指導者（厚生省）資格認定講師、美國運動醫師協會公認健康瘦身指導者。蔡如婷 畢業於輔大日文系，獲得日本文部省獎學金赴日留學，取得名古屋大學文學研究科碩士學位。認為翻譯即「再創造」，翻譯另一種語言的同時，賦予作品新生命。現職日商公司行銷企劃，並不定期為日文雜誌翻譯、撰稿等。

<<纖體美人密技>>

書籍目錄

PART1 熟齡美人基礎篇
前言 / 四十歲正是重新檢驗自己的生活方式與身體狀況的年齡 / 生活年齡與實際年齡 活得神采奕奕與精神不濟的人 / 不良姿勢讓一身名牌的妳徹底破功 / 日漸便捷的生活讓我們失去了什麼 / 優美的姿勢顯示出個人的生活方式 / 迎接高齡社會所需要的準備 / 傾聽「身體發出的訊息」 / 肌肉組織 / 肌肉運動的構造 / 增加不易肥胖的肌肉 / 肥胖所引發的可怕病症 / 鍛鍊肌肉改善肩、腰、膝蓋疼痛 / 鍛鍊肌肉可同時強化骨骼 / 鍛鍊肌肉 柔軟妳的心 / 運動帶來令人意外的變化 / 快走也是不錯的運動 / 山岡式伸展操的特徵 / 在開始做體操之前
PART2 山岡式體操實踐篇
腳趾體操 暖身運動前 / 暖身運動 我推薦的畫圓運動 / 基本動作 十七項基本動作及八項可輕鬆完成的運動
呼吸 / 腹部 / 背部 / 脊椎 / 強化股關節 / 肩膀 / 背部 / 脊椎起立肌 / 臀部 / 大腿後側 / 上半身 / 大腿內側 / 大腿外側 / 上半身 / 大腿前側 / 腳踝 / 小腿遠離糖尿病 / 依目的分類 解決身體各項疾患的十一項運動
緊實腹部肌肉、向小腹婆說掰掰 / 改造水桶腰 曲線盡現 / 罩杯升級 / 俏臀UP UP / 姿勢矯正 / 防止肩膀僵硬 / 防止腰痛 / 防止膝蓋疼痛 / 防止滑倒 / 向便秘說掰掰 / 放鬆運動為照護病患者、被照護者所設計的體操
頸部放鬆 / 手臂、肩膀的放鬆 / 腿部放鬆 / 腰部放鬆 / 全身放鬆 / 防止腰痛的伸展操 / 消除全身疲勞的放鬆法結語

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>