

<<美姿女王塑身健走法>>

图书基本信息

书名：<<美姿女王塑身健走法>>

13位ISBN编号：9789862481943

10位ISBN编号：9862481943

出版时间：2011-9-8

出版时间：山岳

作者：KIMIKO

页数：224

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>

## <<美姿女王塑身健走法>>

### 内容概要

: 走路，就能瘦！

50歲媽媽的「塑身健走法」，體態回到25歲！

隨書附贈「KIMIKO美姿健走塑身法一日課程DVD」輕鬆打造完美年輕美姿！

書籍重點: 一、「站立」和「行走」每一步都是塑身運動，比單純的有氧運動更有效果。

校正站姿，不用照鏡子也能簡單檢查骨盆角度的方法，導正骨盆傾斜情形。

完整圖文讓你體驗站立、行走時都能輕鬆塑身。

二、建立內在的「美人曲線」誘導身體內潛藏的美感。

34項健走塑身術，提供最佳的走路姿態，改變身體節奏，在行走當中，誘導出「體內本來潛藏著的美感」！

1961年出生KIMIKO提創美姿健走法，這是一套從生產之後設計獨特的美姿健走塑身法，讓日本女性們體驗到不可思議的身心纖細效果，更將自己的理念發展為跨國的美姿健走事業！

美姿健走塑身法的獨特之處在哪裡？

為什麼能夠從走路就塑身？

美姿健走塑身法，讓今年50歲的她體態比20歲更美！

## <<美姿女王塑身健走法>>

### 作者简介

KIMIKO 作者簡介: 作者:KIMIKO 美姿美儀師, 1961年出生。  
生產後開始健走, 體驗到不可思議的身心纖細效果, 進而設計出一套獨特的健走方法。  
目前, 致力於企業內的研習課程及演講, 並在日本全國開設美姿健走塑身教室「ポスチュアウォーキング協會」。  
有意者可以網路報名。  
[Http://www.posture.co.jp/](http://www.posture.co.jp/) 審訂: 武田淳也 (運動營養診所院長) 運動營養診所院長。  
日本整形外科醫學會專科醫師、日本抗老化醫學會專科醫師、日本體育協會公認運動醫師、日本整形外科醫學會認定運動醫師、日本醫師會認定運動醫師。  
亞洲唯一獲得美國皮拉提斯復健認定的指導者, 設立了日本首家附設有皮拉提斯健身房的醫療機構。  
譯者: 曾心怡 1969年10月生(天蠍座), 高雄醫學院藥學系畢業。  
曾任武田製藥公司業務部、鹽野義製藥公司企畫部、衛生署藥政處藥品仿單標準化工作小組的日文翻譯。  
曾譯《圖解母乳百科》、《圖解懷孕育兒百科》、《不登校 無校可歸的孩子》、《我18歲, 77個圓夢計畫》(以上為大好書屋出版), 並審訂《圖解長期照護新百科》(山岳文化出版)。  
曾心怡

## <<美姿女王塑身健走法>>

### 書籍目錄

6 美姿健走孕育實現夢想的意念Part 1 雕塑美人體型14.1天1次 揚起嘴角16.妳看著地面走路嗎？  
18.妳的站姿挺直嗎？  
20.妳注意到自己的下顎向前突出嗎？  
22.妳的重心在後嗎？  
24.提升背部線條26.伸直背部的走路方式28.妳的骨盆是否前後傾呢？  
30.「愛心型」的臀部是最理想的32.邊走邊塑造臀部線條34.腳踝往正中線內側縮進3公分36.行走時是否划過足心呢？  
38.坐著的時候膝蓋不可分開40.交叉的雙腿要稍微斜放42.隨處可作的伸展操44.妳會「嘿咻」一聲重重的坐下嗎？  
46.讓肚臍往縱向伸展48.手臂向後自然的擺動50.讓上半身像隻風箏52.以全身鏡好好凝視自己的身體54.留個時間寶貝自己56.不要一直穿同一雙鞋Part2 放鬆身體肌肉58.KIMIKO式：深呼吸讓體內充滿空氣60.開放淋巴結讓血液循環良好62.讓頭部轉一轉64.鍛鍊大胸肌66.讓下半身的淋巴循環良好68.放鬆腳部70.壓蒜泥體操塑造俏臀71.扭扭腰放鬆腰部肌肉72.軸心體操喚醒腹肌74.原地踏步提升腹肌力Part3 跟著KIMIKO美姿健走塑身76.KIMIKO美姿健走就是「健走皮拉提斯」---審訂 武田淳也80.改變走路的方式，連人生都改變了Part 4 跟著KIMIKO美姿健走時選擇鞋子的要點88.穿脫鞋子的時候，多檢查一下90.選擇能幫助美姿健走的鞋子92.無論幾歲都能鍛鍊肌肉94.DVD的使用方式

<<美姿女王塑身健走法>>

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>