

<<史上最適合東方人體型!>>

图书基本信息

书名：<<史上最適合東方人體型!>>

13位ISBN编号：9789866209734

10位ISBN编号：9866209733

出版时间：2011-6-11

出版时间：和平國際文化有限公司

作者：和平編輯部

页数：128

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>

<<史上最適合東方人體型!>>

內容概要

瘦一圈！

彈力帶美人，腰、腹、臀、腿、背全部小一號 骨頭正了就能瘦！

從頭到腳都漂亮！

風靡全日本的彈力帶骨骼塑身，配合預防衰老的瑜伽動作 彈力帶、瑜伽二合一，讓全身小一號的甩油奇蹟 每天10分鐘，在家、通勤、上班都能瘦！

矯正全身5大部位不良體態，緩解消除人體4種發胖途徑 再造易瘦難胖的體型 歪斜的脊椎與骨盆容易造成肥胖！

1. 骨盆歪斜會波及脊柱、頭部、髖關節、腿部等全身各個部位，使周圍的肌肉附著失去平衡。於是，能夠肌肉的可動範圍變得狹窄開始衰退，最後造成脂肪燃燒不易。

2. 骨盆周圍有連接重要血管，骨盆歪斜會使血管受到壓迫，造成血液循環不良，廢物代謝隨之受阻，而脂肪燃燒時不可或缺的氧氣供給也無法順利進行，進而導致體寒、易胖。

3. 人體中的自律神經系統穿過脊椎骨，如果受到骨盆歪斜帶來的惡劣影響後，自律神經的平衡就會被破壞，於是使人無法控制食欲，出現如暴飲暴食的傾向。

你是否覺得自己就是易胖難瘦體型？

請立即體驗彈力帶搭配瑜伽的功效！

彈力帶、瑜伽二合一，全身小一號的甩油奇蹟 彈力帶的伸縮彈性可以溫和地調整骨骼，藉由綁帶的方式矯正脊椎與骨盆，消除歪斜的骨頭；瑜伽則被譽有「讓容貌年齡停留」的神奇功效，兩者同時進行，不但輕鬆自然，也不易造成傷害。

<<史上最適合東方人體型!>>

作者簡介

陳嘉雯 老師 / 動作示範 邱素貞瑜伽天地形象代言教師(C.S.J.Yoga Center) 邱素貞瑜伽天地教學部教練(C.S.J.Yoga Center) 美國瑜伽聯盟高階(ERYT200)註冊教師(yoga Alliance) 台灣國際瑜伽教育發展協會師資課講師(IYEDAT) 專長:c.s.j.yoga教學系統、律動瑜伽、彈力瑜伽、倒立體位 各大知名藝人指定專屬私人教練 台視 ” 健康好簡單 ” 單元示範老師 編者簡介 陳玉芬 老師 邱素貞瑜伽天地總經理 邱素貞瑜伽天地教學部總監 台灣國際瑜伽教育發展協會理事長 美國瑜伽聯盟Yoga Alliance RYT500及ERYT500師資培訓與授證最高階的認證資格 瑜伽修行超過30年經驗

<<史上最適合東方人體型!>>

書籍目錄

CH1 神奇的美姿彈力帶本章除了介紹彈力帶的神奇功效，也帶領讀者了解身體骨骼歪斜，是造成發胖難瘦的主要原因。

提供10種檢查身體歪斜程度的小方法，藉由這些方法，可以明確知道自己的發胖原因及許多不適源於何處。

CH2 彈力帶的基本使用方法彈力帶的使用方式(纏繞方式)主要分為兩種：骨盆纏繞法與八字形纏繞法。

骨盆纏繞法能讓能使骨盆回到正確位置，固定骨盆不再位移歪斜！

八字形纏繞法式纏繞在背部與腋下處，可以促進淋巴健康，搭配瑜伽運動更能代謝老廢物質！

同時引正脊椎與上半身骨骼。

CH3 STAT！

各部位的彈力帶瘦身法本章要利用彈力帶與瑜伽的加乘效果，讓腰、腹、臀、腿、背全部小一號！

CH4 彈力帶時間套餐彈力帶收納方便易於攜帶，適合在許多場合使用。

本章分別設計早上起床在家、下午在公司、晚上睡前等彈力帶瑜伽動作，讓讀者隨時隨地都能讓自己更趨美麗。

CH5 變得更漂亮的細節本章針對O型腿和X型腿設計運動，並矯正睡覺時、駕車時、站立時等各種時候的姿勢，讓美麗落實於生活中！

<<史上最適合東方人體型!>>

編輯推薦

本書特色 瘦一圈！

彈力帶美人，腰、腹、臀、腿、背全部小一號 骨頭正了就能瘦！

從頭到腳都漂亮！

風靡全日本的彈力帶骨骼塑身，配合預防衰老的瑜伽動作 彈力帶、瑜伽二合一，讓全身小一號的甩油奇蹟 每天10分鐘，在家、通勤、上班都能瘦！

矯正全身5大部位不良體態，緩解消除人體4種發胖途徑 再造易瘦難胖的體型 隨書附贈

1.30分鐘動作示範DVD： 陳嘉雯老師親自示範，教你打造完美體態！

2.長150公分寬15公分彈力帶： 由專業老師特別制定最符合人體舒適感與運動需求的標準尺寸，並加印中心線，讀者使用更加方便上手！

3.市價3000元的健康課程！

彈力帶體驗課程1堂 瑜伽課程4堂

<<史上最適合東方人體型!>>

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>