第一图书网, tushu007.com

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

图书基本信息

书名：<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

13位ISBN编号：9789866228186

10位ISBN编号：9866228185

出版时间：2011-6

出版时间：采實文化事業有限公司

作者：蔡雅淇,楊文瑩

页数：140

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

第一图书网, tushu007.com

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

内容概要

◎破天荒！
隨書送超值【60分鐘完整版】DVD
原來，「肌肉力量」決定下半身曲線。

只要2個動作，「粗大腿」就能瘦下來！

◎最難瘦的「大腿」，居然明顯的變細了！

辦公室女孩、運動女孩、肉肉女孩心中的痛就是「大腿太粗」！

原來，「肌肉力量」決定大腿曲線！

史上最強的「瘦大腿瑜伽操」，每天5分鐘大腿肉，
幫你擊退四大胖腿魔王！

【肉肉腿】、【水腫腿】、【壯壯腿】、【歪斜腿】從此Bye Bye！

◎這輩子，就是一定要穿上迷你裙、超短褲！
！

難遮掩的「胖大腿」，為什麼就是瘦不下來？

腿愈粗大，脂肪比例愈高，造成下半身氣血不順，
O型腿、水腫、肥胖、骨盆歪斜等問題接踵而至。

全方位瘦腿POSE，打造完美「第四圍」，
終結你的「胖腿人生」！

Q1：大腿的「脂肪」該如何消除？

A：每天做大腿瑜伽操，從此終結你的「胖腿生活」！

大腿多餘的肉肉代表著該處「屯積過多脂肪」，瘦大腿瑜伽可以鍛鍊大腿每個部位「前側」、「後側」、「內側」與「外側」，幫你除去大腿多餘的脂肪！

Q2：『瘦大腿瑜伽操』為什麼可以瘦？

A：「收緊」、「延展」2步驟，就像幫大腿做肌肉SPA一樣！

同一處的肌肉，藉由不同的體位法使得它一下收緊，一下延展，就好像為大腿做SPA一樣，可使肌肉緊實有彈性，讓大腿不但瘦下來，而且線條勻稱美麗。

Q3：練習『瘦大腿瑜伽』時，該如何調適呼吸？

A：「伸展吸氣，收縮吐氣」，燃燒脂肪更快速！

為了要雕塑美麗的曲線，就要全力付出，通常在肢體伸展時要「吸氣」，收縮時要「吐氣」，過程中如果發現呼吸開始變得急促，便可減緩練習的強度。

成功度破表！
好評五顆星★★★★★
大腿，就是這樣瘦下來的！

【Step 1】自我「胖腿檢定」→輕鬆看出你的「第四圍」合格指數！

腿圍是重要的「第四圍」指標，你的第四圍是不是總處在合格邊緣呢？
如果能控制在標準的範圍內，整條腿的曲線就會是纖細而勻稱的，測量你的大腿圍、小腿圍和腳踝圍，看看你是不是「粗腿一族」的成員喔！

【Step 2】找出「胖腿人」的形成主因→你也可以擁有一雙【五沒有】的漂亮美腿！

一雙漂亮完美的腿，需具備【五沒有】的條件，也就是沒有「浮腫」、沒有「橘皮」、沒有粗糙的「大象肌膚」、沒有「膝蓋下垂」、沒有「歪斜」等問題，了解大腿的合格指數後，跟著本書來找書你的胖腿形成主因，才能對症下藥，達到瘦大腿的目的喔！

【Step 3】打敗「美腿殺手」不費力→【燃脂】、【拉長肌肉】、【調整骨架】是首要任務！

原來水腫、脂肪、肌肉、骨盆、飲食習慣、走路姿勢，決定你的大腿粗細，你是屬於脂肪橘皮多的肉肉腿，還是肌肉僵硬的壯壯腿呢？
本書用淺顯易懂的圖文說明加上自我檢測，可以清楚了解你的雙腿是屬於那種類型，同時幫你找出解決方案！

【Step 4】把握瘦腿的黃金時段→【壯壯腿】攻略、【辦公室瘦腿運動】隨時隨地都能瘦！

做錯運動不但乳酸容易堆積，肌肉也會顯得僵硬，並且發展成又圓又大塊的形狀，每天都坐在辦公桌前沒有時間運動？
沒關係！
本書特別列出壯壯腿及辦公室的瘦腿攻略，這些小動作可以讓你在神不知鬼不覺的狀況下，偷偷鍛鍊自己的雙腿喔！

【Step 5】每天做全方位瘦腿瑜伽操→配合【床舖瑜伽】【ONE POSE瑜伽】大腿一定瘦！

為了方便大家練習，本書總共提供了60招體位法，另外還特別設計了床上也可以做的瑜伽，讓你在睡前練習，夜夜好眠，以及只要ONE
POSE就能瘦腿的動作，動作搭配圖文解析，清楚實用，人人都能輕鬆上手，讓你輕鬆地完成瘦大腿的夢想。

【Step 6】看DVD邊做邊學效果更好→這樣還不夠，跟著老師一起練習，【瘦腿指數】加倍！

隨書附贈60分鐘的『美腿教學DVD』，搭配清楚的旁白說明，並且示範《經典版本》與《替代版本》，跟老師一起練習，為自己打造『心機美腿』，從來沒學過瑜伽也不用擔心，在家就能輕鬆練習，下一次出門就能如願穿上短褲、迷你裙喔！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

楊文瑩
千晶瑜伽
多年前接觸瑜伽因而改善長年伏案寫作的諸多職業病，從此鍾愛瑜伽所帶來的身心靈體驗，致力推廣把竿瑜伽，希望結合各式瑜伽輔具使課程更加豐富有趣，同時幫a助更多人安全與正確地練習。

經歷：千晶美媚瑜伽負責人。
十餘年來不斷進修精進，獲得多項教學認証，目前接受嚴格的艾楊格（Iyengar）師資訓練。

蔡雅淇
千晶瑜伽
青少年時期便學習瑜伽近兩年，卻在一次溜冰意外中造成腰椎受傷而中斷練習，之後忙碌升學與就業。
九年前，重啟瑜伽練習之門，改善了從小天生體弱多病和腰椎傷疾所帶來的困擾，決定以瑜伽為志業。
在瑜伽教學上，擅於結合舞蹈與伸展操創造出變化多端的瑜伽體式，現為千晶美媚瑜伽專任老師。

師資認證：
1.2011年 美國瑜珈國際聯盟 RYT200
2.2011年 Paul Dallaghan & Sonja Rzepski Teacher Training
3.2007年 舞動瑜珈提斯師資結訓
4.2006年 中華民國瑜珈協會瑜珈師資班畢業

第一图书网, tushu007.com

<<瘦大腿的肌肉SPA瑜伽操>>

书籍目录

PART 1
難遮掩的「胖大腿」，為什麼就是瘦不下來？

——水腫．脂肪．肌肉．骨盆，決定你的「大腿圍」
◎除了三圍之外，你的「第四圍」及格嗎？

＊你是「粗腿族」嗎？
大腿變粗的前兆
＊「粗腿人」的共通毛病，妳符合幾項？

◎胖腿檢定：「腿圍×2」大於臀圍
＊OK！
這樣的尺寸最標準！

＊NG！
大腿太粗請注意！

＊除了測量腿的三圍之外，你還可以……
＊其他影響腿部曲線的小細節
◎胖腿人形成的四大主因
＊美腿殺手1：水腫型－虛胖的「水腫腿」女孩
＊美腿殺手2：脂肪型－鬆鬆軟軟的「肉肉腿」女孩
＊美腿殺手3：肌肉型－線條僵硬的「壯壯腿」女孩
＊美腿殺手4：骨盆歪斜型－代謝不良的「歪斜腿」女孩
◎水腫，是90%胖腿人的共同敵人！

◎高跟鞋只會讓你的腿「腫」得更厲害！

◎代謝不良，全身就像吹氣球一樣胖起來了。

◎甩不掉的恐怖橘皮悄悄上身了！

◎坐了一整天，能不胖嗎？

◎粗腿的養成，從走路姿勢就看得出來！

CHECK！
你是哪一種走法？

→踮著腳的小碎步走法
→拖著腳的懶人走法
→外八或內八的走法
→身體歪一邊的走法
PART 2　這樣吃喝運動，粗腿變美腿！

－－15種排下半身水腫的食物＆壯壯腿運動大攻略
◎擊退水腫，從飲食開始
＊啊？
這樣吃，腿部脂肪只會「越積越多」！

＊【少吃】寒涼蔬果
＊擊退水腫！
10項飲食原則一定要做到
◎吃這個就對了！
15種排除下半身水腫的食物
◎輕鬆DIY瘦大腿飲品，讓你越喝越瘦！

＊玫瑰蜂蜜茶
＊生薑紅茶
＊消水腫花草茶
＊利尿藥草茶
＊蕃茄火龍果汁
＊哈密瓜葡萄汁
◎良好的代謝力，等於是全自動的燃脂機
POINT1 規律進行有氧運動最有效。

POINT2 不要怕！
增加肌肉量會更瘦。

POINT3 保持正確飲食，健康又輕盈。

POINT4 適量補充水分，過與不及都有問題！

POINT5 提高體溫，代謝率就會上升。

POINT6 深度呼吸，讓氧氣在體內循環。

POINT7 該睡覺的時候就要睡！

POINT8 用對按摩手法，可促進體內循環。

◎讓脂肪燃燒吧！
影響胖瘦的5個營養素
◎肌肉太大塊，拉一拉就對了。

壯壯腿攻略１－敲鬆腿部緊繃的肌肉
壯壯腿攻略２－拉開大腿內側與後側的筋肉
◎預防勝於治療，對抗橘皮的四大要素。

◎擠出時間也要瘦！
辦公室可以做的拉腿運動。

◎隨時隨地保持名模般的好姿態。

＊CHECK：你的身體站歪了嗎？

＊正確的站姿讓身形更修長
＊良好的坐姿讓脊椎不歪斜
◎每天2步驟，調整骨架歪斜。

＊肩膀歪斜
＊駝背
＊脊椎不正
＊骨盆前傾
＊骨盆後傾
＊O型腿
＊X型腿
＊腳掌內外八
PART 3 讓牛仔褲不再緊繃的『瘦大腿瑜伽』
◎全方位瘦腿POSE，輕鬆完成「美腿夢想」
Q1：大腿的「脂肪」該如何消除？

A：每天做大腿瑜伽操，從此終結你的「胖腿生活」！

Q3：練習『瘦大腿瑜伽』時，該如何調適呼吸？

A：「伸展吸氣，收縮吐氣」，燃燒脂肪更快速！

Q2：『瘦大腿瑜伽操』為什麼可以瘦？

A：「收緊」、「延展」2步驟，就像幫大腿做肌肉SPA一樣！

【大腿緊繃．壯壯腿】－放鬆大腿前側的僵硬肌群
◎鷲式 ◎跪姿拉腳
【骨盆歪斜．肌肉僵硬】－柔軟過度結實的壯壯腿
◎溜滑梯式 ◎門閂式變化
【下肢循環不良．肉肉腿】－促進淋巴循環，排除體內毒素
◎站姿開跨
【骨盆歪斜．久坐族】－讓越坐越大的骨盆回歸正常
◎牛面式 ◎丁字步
【大腿鬆軟．小腹婆】－改善鬆垮無力的肉肉腿
◎金字塔 ◎反向英雄式
【下肢循環差．粗腰】－加強下半身循環，氣血不淤塞
◎船式扭轉 ◎門閂式簡易版
【肥臀．臀部痠痛】－肥臀消除！
燃燒臀部脂肪
◎臀部走路 ◎站姿劈腿
【腳踝浮腫．壯壯腿】－活動僵硬、粗大的肌肉型腳踝
◎跑步式 ◎單腳前彎

【靜脈曲張．腹部鬆弛】－久坐久站的救星，舒緩腿部靜脈曲張！

◎下犬式抬腳 ◎海豚變化
【臀部下垂粗．大腿】－臀腿的曲線分明，粗壯腿退散！

◎側平板式 ◎貓式抬腿
【膝蓋多肉．雙腿粗壯】－針對膝蓋內側及上方的區塊肥肉
◎ 側三角伸展
【腿部水腫．虎背熊腰】－改善水腫問題，不會越晚越腫
◎ 海狗式 ◎□鋤式
【小腿緊繃．雙腿無力】－放鬆妳的蘿蔔腿，不再硬梆梆
◎反轉三角式 ◎三角式
【臀部鬆弛．腰圍寬大】－緊實臀部肌肉，不會鬆垮垮
◎簡易駱駝式 ◎椅子式變化
【小腿結實．蘿蔔腿】－雕塑緊實線條，揮別鬆弛的小腿肚
◎ 剪刀式 ◎半劈腿
【下半身水腫．胖腳踝】－消除腳踝脂肪，改善浮腫問題
◎蝴蝶式 ◎坐姿金字塔
【大腿鬆軟．腿部橘皮】－緊實大腿後側肌肉、消除橘皮組織
◎ 舞姿 ◎猴王式
【肉肉腿．臀部下垂】－拉提臀形、消除大腿根部的贅肉
◎ 單腳拉弓 ◎弓式
【骨盆歪斜．臀部鬆垮】－讓越坐越大的骨盆回歸正常
◎ 桌子 ◎臥姿英雄式
【小腹凸出．臀部僵硬】－緊實臀部肌肉，不會鬆垮垮
◎ 鯨魚式 ◎跪姿拉腿
【肥臀．膝蓋無力】－強化膝關節，修飾臀背線條
◎英雄式 ◎虎式
◎ 只要ONE POSE！
解決最困擾的腿部問題！

Q：膝蓋旁的「脂肪」和「馬鞍肉」好明顯，連穿長褲腿都看起來很壯！

「膝蓋夾磚」→減少膝蓋部位的脂肪，腿部更完美！

「側邊抬腿」→消除大腿外側的馬鞍肉！

Q：走路外八，大腿內側不停的黏在一起，原來是「腿歪」惹得禍！

「山式」搭配瑜伽磚→改善內側多肉的X型腿！

「山式」搭配拉帶→調整變形的O型腿！

Q：大腿根部擠出來的贅肉真難消除，好煩惱！

「椅子式夾磚」→增加腿部肌耐力，調整歪腿！

「蹲姿開跨」→去除大腿根部的贅肉！

PART 4 效果加倍！
讓腿變細的晚間保養重點
◎保暖功夫做好，不怕大腿腫
＊身體容易受寒的人
＊保暖10大妙招
◎泡個瘦身澡，加速血液循環。

＊只泡腳，也能促進血液循環！

◎敲膽經，趕走大腿外側的可惡脂肪！

＊越敲腿越細的膽經敲打法！

◎美腿專用的按摩手法
＊按摩6步驟，馬上消除「水腫腿」！

＊簡單4步驟，「肉肉腿」消失！

＊抓捏3步驟，「壯壯腿」不見了！

＊「橘皮腿」退散，這樣捏就對了！

◎睡前抬腿5分鐘，減輕腿部壓力。

◎睡前9招，床上的美腿YOGA！

POSE1 躺姿蝴蝶－促進淋巴循環，排除體內毒素
POSE2 瑪莉歐－消除鬆軟的大腿內側脂肪
POSE3 蝴蝶變化式－收緊骨盆，有助活化神經、加速循環
POSE4 魚式－加強下半身循環，氣血不淤塞
POSE5 蛙式－去除大腿根部擠出來的贅肉
POSE6 橋式夾磚－調整內側無力的X型腿
POSE7 英雄式－延展大腿前側僵硬的肌肉
POSE8 英雄拉腿－放鬆大腿前側的肌肉
POSE9 天空開腳－柔軟過度結實的壯壯腿

第一图书网, tushu007.com

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