

《日本瘦身天王美木良介》

图书基本信息

书名：《日本瘦身天王美木良介》

13位ISBN编号：9789571051376

10位ISBN编号：9571051373

出版时间：2013-3-5

出版社：尖端出版

作者：美木良介

页数：64

译者：王俞惠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《日本瘦身天王美木良介》

內容概要

【53歲。兩個月。成功減重13.5kg。】

日本藝能界傳奇！美木良介驚人的瘦身奇蹟！

美木良介：「我從這個年齡才開始鍛鍊，就能得到這樣的效果，相信更年輕的各位，一定更能期待其中的效果！」

由日本知名藝人 & 瘦身天王美木良介獨創並親身驗證，地表最強「深呼吸瘦身法」精華與訣竅全收錄在本書中。

日本狂銷570,000本！常踞日本亞馬遜網站瘦身類書籍銷售排行榜

一天2分鐘，輕鬆減重+完美瘦腰！

隨書附贈{深呼吸燃脂運動DVD}

呼吸是一件自然而然的事，

想不到竟然有透過「深呼吸」就能達到減重的方式，

世界上還有比這更輕鬆、健康、安全的瘦身法嗎？！

透過深呼吸瘦身法，妳／你可以：

減輕體重X完美瘦腰

挺胸 + 提臀 + 消除「蝴蝶袖」

想瘦哪，就瘦哪！

便秘、腰痛、肩膀僵硬OUT！

健康改善，小毛病從此不再來！

【深呼吸瘦身法8大效果】

強化肌力，完美改善體質。在體內產生效果的深呼吸運動！

減重效果

因為增加肌肉量也能增加基礎代謝，因此不需要限制飲食就能自然獲得減重效果。

挺胸

緊實胸部肌肉，讓整個胸部向上提升，形成挺立的好看胸型。

瘦腰

腰圍旁的肌肉、難以去除的背部贅肉、肚臍周圍的肌肉。以各自適合的方式，創造極致美麗的腰部線條。

翹臀

注意到身體來進行呼吸，所以也能在臀部施力，肌肉在鍛鍊之下，獲得極具魅力的臀部線條。

緩解肩膀僵硬

若能集中鍛鍊與肩膀僵硬息息相關的僧帽肌及其周圍肌肉，就能一口氣解決肩膀僵硬的問題。

消除蝴蝶袖

與呼吸法同時進行的健走運動，加上手臂部位的擺動，成功擊退上臂鬆垮的「蝴蝶袖」。

改善與防止腰痛

深呼吸運動當然可以改善腰痛，而且也是一種即使腰痛也能進行的訓練。更有防止腰痛的效果。

消除便秘

鍛鍊肌肉，養成平時運動的習慣，能活化腸子蠕動，所以也能解決便秘的困擾。

《日本瘦身天王美木良介》

作者簡介

美木良介（Miki Ryouusuke）

1957年出生於日本兵庫縣。高中、大學時期以棒球社團選手的身分，成為深受注目的明日之星，卻因手肘受傷而離開棒球領域。大學畢業後，參加唱片公司的試鏡，深具特色的沙啞嗓音和歌唱實力被認可，於1981年一月發行「好美的眼淚」，以歌手身分出道。1984年在NHK的連續電視小說「心總是檸檬汽水色」中，演出主角的好友而受到歡迎。之後在電視連續劇、電影、舞台、CM以及歌手等多方領域都有很好的表現。現在則設計出「深呼吸瘦身法」，又更加擴大活躍的領域。

《日本瘦身天王美木良介》

書籍目錄

前言：只用呼吸法就能美美地瘦下去

深呼吸瘦身之前

推薦序：很有效！長久持續的深呼吸運動

是一種很理想的復健方式（橫濱東邦醫院 梅田嘉明院長）

第一章 基礎篇：開始深呼吸瘦身法吧！

鍛鍊出提高基礎代謝、容易消耗卡路里的身體

深呼吸的八個效果

基本深呼吸I

基本深呼吸II

掌握呼吸法，對健走有益

基本健走運動

去除背部贅肉的健走運動

去除「蝴蝶袖」的健走運動

緩解肩膀僵硬的健走運動

深呼吸瘦身法 幾乎沒有飲酒的限制（專欄）

第二章 應用篇：進行目標取向的身體鍛鍊吧！

在意部位集中鍛鍊，獲得蓋維式理想體態！

瘦腰訓練 STEP 1

瘦腰訓練 STEP 2

瘦腰訓練 STEP 3

挺胸&「蝴蝶袖」消除訓練

提臀下蹲運動

改善腰痛訓練

腹肌訓練1

腹肌訓練2

結語

《日本瘦身天王美木良介》

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:www.tushu000.com