

# 《伸展決定你的胖瘦》

## 图书基本信息

书名：《伸展決定你的胖瘦》

13位ISBN编号：9789869062040

出版时间：2014-10-16

作者：兼子正

页数：128

译者：Cose

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](http://www.tushu000.com)

# 《伸展決定你的胖瘦》

## 內容概要

僅是做伸展不會瘦？日本大學研究所證實，兼子正教練以密技幫助讀者正確拉伸肌肉的伸展纖瘦法，具有立即效果！短短5秒就看得得到改變。

僅是做伸展不會變瘦？因為硬拉身體的伸展，無助於增加肌肉彈性，也對瘦身沒有幫助。伸展纖瘦法卻是「能變瘦的伸展動作」，與一般伸展運動不同之處在於兼子正教練獨家傳授的密技，可以幫助讀者正確伸展肌肉，具有立即效果，短短5秒就看得得到改變。也經日本大學研究所驗證！

你一定聽過的7個伸展動作，就是伸展纖瘦法！劈不了腿？彎不下去？日本TV大歡迎的兼子正教練獨家傳授，在伸展運動領域中，只有專家才知曉的密技！

伸展纖瘦法的7大動作：「體前彎、體後彎、體側彎、扭轉上半身、坐姿體前彎、劈腿、單臂側壓頸部」，你一定都聽過，但不一定作得到？往往腿劈不下去、彎不了腰？兼子正教練特別傳授獨家密技，讓你一定彎得下去！譬如，做不到體前彎？先練習「用腳趾走路」！用腳趾走路可以讓小腿肚後方的神經放鬆、肌肉也更易伸展，也讓身體更容易往前彎。

日本伸展運動專門店迅速開設連鎖分店！4萬人驚喜體驗！藝能界和文化界人士都搶著預約！推出伸展纖瘦法而在日本廣受注目的兼子正教練，也在日本當地開設伸展運動專門店，迄今已達7家分店！日本藝能界和文化界人士都搶著預約參加的研討專題，均蒐羅在此書中！已經有4萬人親身體驗伸展的神奇瘦身功效！

不僅只瘦身，更有跟煩惱說「Bye！Bye！」的伸展纖瘦法！肩膀酸痛、腰酸、寒性體質、生理痛、上臂肌肉鬆弛，都有各自對應的伸展運動！

現代人多半有肩膀酸痛、腰酸的煩惱，女性更是深受寒性體質、生理痛、上臂肌肉鬆弛的困擾，只要改善肌肉的彈性，就能讓煩惱消失無蹤！兼子正教練特別研發各症狀伸展運動，立刻來動一動！馬上消除煩惱！

搭捷運、打電腦、穿高跟鞋走路...日常生活更需要保持正確姿勢，讓肌肉維持彈性與柔軟度，從此再也不復胖！

除了伸展纖瘦法的7大動作之外，日常生活若能保持正確姿勢，就能幫助維持彈性與柔軟度，養成易瘦體質，再也不復胖！因此，兼子正教練特別傳授「搭捷運、打電腦、穿高跟鞋走路...」共7種日常生活維持正確姿勢的訣竅，例如搭捷運拉著拉環、打電腦時，腋下需夾緊，才能幫助維持正確姿勢，避免變成駝背、下腹突出。

# 《伸展決定你的胖瘦》

## 作者簡介

兼子正（Tadashi Kaneko）教練

SSS Group Japan（SSS =Sports Stretching Speciality）株式會社董事長。伸展運動教練。新日本踢拳協會日本羽量級 – 排名第四現役選手。

生於1971年，茨城縣人。提出由自身經驗所發展的獨特「伸展運動」，與應用衍生的「姿勢矯正伸展運動」，以伸展運動教練的身分活躍。2000年開設了日本首家伸展運動專門店「SSS」，目前全日本已擴展了7家連鎖分店。另外亦推廣主張瘦腿輕鬆跑步的「伸展跑步法」研討專題、國小的姿勢教育，以及與國士館大學大學院展開共同研究。此外，23歲時取得職業牌照，至今仍以現役拳擊手的身份進行活動中。

# 《伸展決定你的胖瘦》

## 書籍目錄

Chapter1 有柔軟的身體才容易變瘦！「伸展纖瘦法」的魅力

首先要知道，「伸展纖瘦法」是什麼？

僵硬的身體萬萬不可？身體僵硬與發胖的原因

審視日常生活，這種生活模式會讓身體越來越僵硬！

不需要激烈的運動！只要持續進行「伸展纖瘦法」，身體曲線就會立即改變。

不僅僅只是進行伸展的伸展運動，伸展運動的不同之處！

柔軟的身體好處多多！

開始伸展纖瘦法之前...先測量身體尺寸！

開始伸展纖瘦法之前...來檢查身體的僵硬程度！

以專欄評論和伸展運動改變日本？！兼子正的活動！

Chapter2 立即軟化的密技大滿載！5秒就改變！實際體驗「伸展纖瘦法」

進行「伸展纖瘦法」時的重點與注意要訣

「伸展纖瘦法」！製作日記、尺寸、體重圖來提高動力！！

增強意識，提高效果！肌肉與骨骼

「伸展纖瘦法」的基本要訣：以正確的姿勢站立！

Step 1 調整頸部曲線

Step 2 調整手臂曲線

Step 3 調整腰部曲線

Step 4 調整臀部曲線

7大「伸展纖瘦法」+密技

伸展纖瘦法1 體前彎

伸展纖瘦法2 體後彎

伸展纖瘦法3 體側彎

伸展纖瘦法4 扭轉上半身

伸展纖瘦法5 坐姿體前彎

伸展纖瘦法6 劈腿

伸展纖瘦法7 單臂側壓頸部

「伸展纖瘦法」的體驗報告

Chapter3 消除身體不適！跟煩惱說bye bye的「伸展纖瘦法」

煩惱1．肩膀酸痛

煩惱2．腰痠

煩惱3．寒性體質

煩惱4．生理痛

煩惱5．上臂肌肉鬆弛

Chapter4 立即展現美妙的身型！以「伸展纖瘦法」矯正日常姿勢

日常姿勢1．在電車上握住吊環

日常姿勢2．坐在椅子上

日常姿勢3．操作電腦

日常姿勢4．書寫文字

日常姿勢5．步行走路

日常姿勢6．穿著高跟鞋走路

日常姿勢7．上下階梯

日常姿勢8．手持包包

「伸展纖瘦法」日記

伸展纖瘦法實用問答Q&A

結語

# 《伸展決定你的胖瘦》

# 《伸展決定你的胖瘦》

## 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](http://www.tushu000.com)