

# 《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

Chapter 3 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

Chapter 4 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)