

# 《矫正身姿》

## 图书基本信息

书名：《矫正身姿》

13位ISBN编号：9787800249006

10位ISBN编号：780024900X

出版时间：2005-5

出版社：中国画报出版社

作者：山田阳子,张军

页数：93

译者：张军

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)

# 《矫正身姿》

## 内容概要

女性虽然会采用多很的塑造自己的身材的方式，但很难使自己的体形接近自己的理想。“减肥的落榜生”们！你们的身全权是否已经出现了畸变？

可以认为骨骼的畸变是“减肥失败”的原因之一。如果骨骼出现变形，那么肌肉就会失去其原有的功能，进而抑制脂肪的燃烧。

也就是说，人的体质已经变得容易堆积脂肪、易于发胖。

因此，如果能够矫正变形、就会促进脂肪的燃烯，能够自然地紧绷身体。同时也会表成易于瘦身的体质。

本书向您介绍调整全身平衡的训练体操、紧绷身体局部训练体操，并且为使您在日常生活中保持完美的体型，提出了很多的谗言，而这些方法您均可以自己完成。

为了塑造自己理想的完美体形，您不想凭借自己的力量来试试吗？

# 《矫正身姿》

## 作者简介

作者：(日本)山田阳子日本YPC总院长健康运动指导士。山田阳子女士以女性的观点重新审视骨骼矫正，提倡“矫正美容”并确立了独自のO型腿矫正骨骼瘦身法及在塑造美体方面有着丰富的经验。现任日本厚生劳动省认可的调整疗术师事业协同组合顾问、美国檀香山大学人间工学教授、日本人间工学会正会员、日本成人病学会正会员。

# 《矫正身姿》

## 书籍目录

前言

目录

什么样的身材是理想的匀称的身材？

自己检查身体是否出现畸变

您的诊断结果是什么？

一 矫正身姿，做体型完美的女人！

二 让我们开始矫正身姿的训练体操吧！

三 改掉生活中的坏毛病，塑造理想体型！

# 《矫正身姿》

章节摘录

插图

# 《矫正身姿》

## 编辑推荐

女性虽然会采用多很的塑造自己的身材的方式，但很难使自己的体形接近自己的理想。“减肥的落榜生”们！你们的身全权是否已经出现了畸变？可以认为骨骼的畸变是“减肥失败”的原因之一。如果骨骼出现变形，那么肌肉就会失去其原有的功能，进而抑制脂肪的燃烧。也就是说，人的体质已经变得容易堆积脂肪、易于发胖。因此，如果能够矫正变形、就会促进脂肪的燃烯，能够自然地紧绷身体。同时也会表成易于瘦身的体质。本书向您介绍调整全身平衡的训练体操、紧绷身体局部训练体操，并且为使您在日常生活中保持完美的体型，提出了很多的谍言，而这些方法您均可以自己完成。为了塑造自己理想的完美体形，您不想凭借自己的力量来试试吗？

# 《矫正身姿》

## 精彩短评

1、书的版本比较旧，插图也显得有点落伍。书的内容就是跟书名一样：矫正身姿。矫正我们不正确的姿势。

作者山田婶婶把每一个动作的步骤都详细说明了，而且连最基本的坐、立、行、睡都有详细讲解姿势，看得出作者的用心，还是可以说是不错的。

照着来做一段时间，腰、肩的疼痛感有所缓解了，应该是我以前的姿势不正确所导致的吧。

2、在学校图书馆看到。然后给从卓越订了。其实是妈妈在用。里面的动作不难，而且很实用，也很有效果。当然，贵在坚持

3、书里的图片和内容感觉是十几年前的，那些动作似乎有些落伍，所以买来之后觉得有点后悔

4、书虽然是就版本 插图也都好旧了 但是挺实用的 每一个动作都有分步骤解说

5、简单易行

# 《矫正身姿》

## 精彩书评

1、书的版本比较旧，插图也显得有点落伍。书的内容就是跟书名一样：矫正身姿。矫正我们不正确的姿势。作者山田婶婶把每一个动作的步骤都详细说明了，而且连最基本的坐、立、行、睡都有详细讲解姿势，看得出作者的用心，还是可以说是不错的。照着来做一段时间，腰、肩的疼痛感有所缓解了，应该是我以前的姿势不正确所导致的吧。



# 《矫正身姿》

## 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)