

# 《1天1式保健康整脊美體自救操》

## 图书基本信息

书名：《1天1式保健康整脊美體自救操》

13位ISBN编号：9789868924154

10位ISBN编号：9868924154

出版时间：2013-11-21

出版社：潮客風

作者：松岡博子

页数：128

译者：李伊芳

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)

# 《1天1式保健康整脊美體自救操》

## 內容概要

1.伸展運動、鍛鍊肌肉、矯正體操，3大方法趕走駝背！

本書將介紹3種消除駝背的方法。首先是具有喚醒身體作用的伸展運動，接著是強化身體的肌肉鍛鍊，最後是修正身體歪斜的矯正體操。將此3步驟視為1次完整動作並徹底執行，更能大幅提升成效。

2.介紹2種駝背類型與程度別的應對方法！

駝背可分為2種類型，背部隆起的典型駝背及隱性駝背。本書介紹的方法均適用於此2種駝背類型。此外，駝背程度會因人而異。因此本書將駝背依程度輕重大致分為5種階段，並提供個別的改善方法。

3.詳細解說消除駝背的日常生活改善方法！

不是伸展運動也非鍛鍊肌肉，改善日常生活才是消除駝背的首要關鍵。僅是改善站立、步行、坐下時的姿勢，往往就能有立竿見影之效。本書也提供了幫助身心放鬆的睡眠及入浴方法。

日本人氣按摩師松岡博子以清楚圖解，以自己在家也能輕鬆做的姿勢，設計出結合加強柔軟度與肌肉鍛鍊的簡易體操，就能有效改善駝背現代人常見的現象。

只要1天做1套體操，就能逐漸改善駝背問題，讓姿勢與身型更優美之外，連體態老化、肌膚、肥胖等問題也都能迎刃而解！讓你成為提高基礎代謝率、成功抗老、抬頭挺胸的姿勢美人！

# 《1天1式保健康整脊美體自救操》

## 作者簡介

松岡博子

生於日本福岡縣。曾就讀整骨專門學校，學習身體整骨法。現為新宿的高田馬場開設APIA整骨院負責人。在改善身體不適狀況、解決美容煩惱、調整生活習慣各方面等都深受患者信賴。同時也在整骨師協會的研習中心，致力於培育整骨師。

著有《骨盆進擊瘦身法》（日本Makino出版社）、《擊退骨盆．脊椎歪斜的健康法》（日本PHP出版社）、《消除脊椎歪斜體操 打造不生病的生活》（日本青春出版）、《挺直脊椎瘦身作戰》（日本成美堂出版社）、《15秒骨盤瘦身操》（日本晴天出版社）（日本靜山社文庫出版社）等書。

## 書籍目錄

什麼是駝背？.....	8
造成駝背的原因為何？.....	10
改善駝背，就能帶來這些效果！ 身體健康.....	12
活力湧現！.....	14
對美容有益並可重現年輕體態.....	16
瘦身.....	18
駝背可分為2種類型.....	20
駝背有程度輕重的差別.....	22
肌肉解體新書.....	24
STEP 不同駝背程度的應對方法：A type.....	27
伸展運動．鍛鍊肌肉．矯正體操 組合3項運動消除駝背.....	28
駝背Level 1 感覺不對勁的應對方法.....	30
伸展運動 / 使肩膀柔軟.....	32
鍛鍊肌肉 / 穩定姿勢.....	34
矯正體操 / 伸展身體前側肌肉.....	36
駝背Level 2 輕微症狀的應對方法.....	38
伸展運動 / 伸展大腿前側肌肉.....	40
鍛鍊肌肉 / 穩定姿勢.....	42
矯正體操 / 伸展上半身前側肌肉.....	44
駝背Level 3 典型駝背的應對方法.....	46
伸展運動 / 伸展肩膀深層肌肉.....	48
鍛鍊肌肉 / 支撐正確姿勢.....	50
矯正體操 / 調整第1胸椎.....	52
駝背Level 4 略微嚴重的應對方法.....	54
伸展運動 / 伸展腹部肌肉.....	56
鍛鍊肌肉 / 鍛鍊挺立站直的肌力.....	58
矯正體操 / 調整第9胸椎.....	60
駝背Level 5 情況嚴重的應對方法.....	62
伸展運動 / 伸展腹部與大腿前側肌肉.....	64
鍛鍊肌肉 / 鍛鍊腳踝與小腿肌肉.....	66
矯正體操 / 調整第5腰椎.....	68
STEP 不同駝背程度的應對方法：B type.....	71
駝背Level 1 感覺不對勁的應對方法.....	72
伸展運動 / 使肩膀柔軟.....	74
鍛鍊肌肉 / 穩定姿勢.....	76
矯正體操 / 伸展身體後側肌肉.....	78
駝背Level 2 輕微症狀的應對方法.....	80
伸展運動 / 伸展大腿後側肌肉.....	82
鍛鍊肌肉 / 穩定姿勢.....	84
矯正體操 / 伸展下半身前側肌肉.....	86
駝背Level 3 典型駝背的應對方法.....	88
伸展運動 / 放鬆背部肌肉.....	90
鍛鍊肌肉 / 支撐正確姿勢.....	92
矯正體操 / 調整第4頸椎.....	94
駝背Level 4 略微嚴重的應對方法.....	96

# 《1天1式保健康整脊美體自救操》

伸展運動 / 伸展大腿前側肌肉.....	98
鍛鍊肌肉 / 鍛鍊大腿及臀部肌力.....	100
矯正體操 / 調整第5胸椎.....	102
駝背Level 5情況嚴重的應對方法.....	104
伸展運動 / 伸展背部肌肉.....	106
鍛鍊肌肉 / 鍛鍊腳踝與小腿肚肌肉.....	108
矯正體操 / 調整第1頸椎.....	110
STEP 改善駝背的生活方式.....	113
生活方式診斷.....	114
站姿 . 走路方式 . 坐姿.....	116
睡眠 . 入浴.....	118
飲食 . 營養.....	120
駝背與骨盆的關係.....	122
骨盆的開闔節律.....	124
column	
確認駝背狀況！	
自我診斷.....	26 / 70 / 112
結語.....	126

# 《1天1式保健康整脊美體自救操》

## 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)