

# 《腰垫减肥法》

## 图书基本信息

书名：《腰垫减肥法》

13位ISBN编号：9787538467178

10位ISBN编号：7538467173

出版时间：2013-6

出版社：吉田始史 吉林科学技术出版社 (2013-06出版)

作者：吉田始史

页数：112

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)

# 《腰垫减肥法》

## 内容概要

《腰垫减肥法》内容简介：1.身材缺陷自检，帮你查找自身的身材缺陷；2.根据自检结果，找到相应的腰垫减肥法（瘦背部、瘦上臂、瘦大腿、瘦小腿、瘦肚子、瘦腰.....），让你想瘦哪里瘦哪里；3.腰垫塑形法：改善宽胯、肥臀，O型腿，X型腿，脚拇趾外翻等不良身形；4.运用腰垫运动法，改善肩部酸痛、痛经、便秘、头痛、腰痛等日常身体小毛病；5.腰垫美体常见问题的答疑解惑；6.腰垫美体日记表，帮您记录减肥、美体过程，与此同时监督您坚持练习。

# 《腰垫减肥法》

## 作者简介

作者：（日本）吉田始史 译者：彭明新吉田始史，生于1959年，现任日本武道学舍主任，15岁开始练习多种武道并专研运动医学。他提倡“运动基础理论”，并在各健康杂志上发表文章，倡导正确利用“骶骨”来达到健康美体的显著效果。他主持的“蒲曹穗每日服务”节目，获得众多好评。著作有《骶骨知识讲座》、《骶骨韵律操》等。

# 《腰垫减肥法》

## 书籍目录

第一章 找出自己的体态缺陷 第一节 确认体态就可以了解身体状况 第二节 体态缺陷是妨碍美体的重要原因 第三节 保持正确姿势的关键在于骶骨和颈部的固定 第四节 自然优美的体态从腰垫运动开始 第五节 腰垫运动也可以改善由于体态缺陷而导致的身体不适 第二章 让我们开始腰垫减肥吧第一节 腰垫运动的前期准备 第二节 腰垫运动 练习一初级伸腰运动 练习二瘦腹运动 练习三瘦腿运动 练习四瘦背、缩胯运动 练习五瘦腰运动 练习六腰垫减肥呼吸法 练习七美臀运动 第三章 改善身体不良症状 第一节 痛经 第二节 便秘 第三节 头痛 第四节 O型腿 第五节 X型腿 第六节 腰痛 第七节 脚拇趾外翻 第四章 提高骨盆力量的运动 第一节 四肢下垂的站立姿势 第二节 坐在椅子上呈蝶状 第三节 坐在椅子上团膝 第四节 坐在椅子上用脚写字 第五节 仰卧伸臂 第六节 借助饮料瓶运动 第七节 做小解动作 腰垫减肥体验谈 腰垫减肥问与答 腰垫减肥快乐日记

## 《腰垫减肥法》

### 编辑推荐

《腰垫减肥法》有日系卡通图与真人示范图，方便参照学习，设计风格很可爱。方法简单，学起来很容易，毛巾也能用来当减肥工具，值得一试。

# 《腰垫减肥法》

## 精彩短评

1、其实不太难，只不过不能坚持的话也白搭

# 《腰垫减肥法》

## 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)