

# 《Kimiko's小角度美型關鍵》

## 图书基本信息

书名：《Kimiko's小角度美型關鍵》

13位ISBN编号：9789863424447

出版时间：2015-9-4

作者：KIMIKO

页数：128

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)

# 《Kimiko's小角度美型關鍵》

## 內容概要

- 1.用微運動打造好身材，一次兩分鐘，一天十分鐘，效果你都感覺得到！
- 2.分四區塊個別練習，從此難瘦的背肉、蝴蝶袖；以及下垂的臀部與超難瘦的腳踝，通通都可以改變！
- 3.書中用照片清楚呈現角度做對與角度差一點的比較，並用輔助線標示出到底角度差在哪？並提供檢查訣竅幫助大家確認動作的正確性，花少少時間就能達到最好的效果。
- 4.可搭配各種已進行的運動，舒緩局部過於緊實塊狀的肌肉，如慢跑、騎單車、拳擊.....等。

角度差一些，效果差很多！  
KIMIKO破解大家最易忽略的塑身關鍵，  
做對了，身形自然美！  
精瘦美3.0版，針對亞洲女生身材比例而設計的運動！  
Kimiko老師將帶你感受角度調校的神奇效果，  
每次兩分鐘，帶你一起「微運動」！  
這是一本解決姐妹們塑身困擾的書！  
幫你挺胸縮腹、拉長小腿比例、提高臀部、緊實後背肉，整個人就會看起來年輕十歲！  
書中老師與學生動作一對一說明，  
超詳細動作圖解，將「有效角度」清楚比對，  
從每天2分鐘開始，精準訓練動不到的部位！  
最短的時間內，練出最需要雕塑的身形。

隨書搭配60分鐘DVD：

「練出性感曲線 示範影片50分鐘」+「獨家KIMIKO原聲 數拍音樂10分鐘」  
讓KIMIKO陪著你動一動！

### 小角度美型關鍵

- <關鍵1> 我們追求的是「整體苗條、局部豐滿」！
- <關鍵2> 用對抗地心引力的力量幫你塑身！
- <關鍵3> 運動其實沒有那麼難，五個動作就讓你感覺有用！
- <關鍵4> 列出運動時最常忽略的角度細節，練習時方便一一打勾勾確認！
- <關鍵5> 不只穿上小尺寸褲子，更要穿起來好看、迷人！

### 四大部位，完全美型！

- <部位A> 手+肩+胸：再肉的肩膀都能薄
- <部位B> 胸下+腹上+背後：再凸的肚子都能凹
- <部位C> 腹+臀+腿：再扁的屁股都能翹
- <部位D> 腿+腳踝：再大的蘿蔔都能消

### DVD：

「影片」練出性感曲線示範影片

- <特色1> 輔助書中圖片，360度動感零死角，完全呈現！
- <特色2> KIMIKO親身調教學員錯誤角度，最關鍵的小細節，一目了然。
- <特色3> 搭配書中圖解一一確認與練習，達到最大的效果。

「音樂」獨家KIMIKO原聲數拍音樂

- <特色1> 獨家！只要掃一掃音樂QRcode，隨身攜帶KIMIKO陪你練！
- <特色2> KIMIKO原音重現，幫你數拍、陪你運動，讓動作維持固定頻率。從此不用煩惱做了幾次，音樂結束動作即完成。
- <特色3> 125BPM的節奏，讓身體維持一定的心跳率。
- <特色4> 手機、電腦都可下載，出門在外也能隨時動一動。

# 《Kimiko's小角度美型關鍵》

## 作者簡介

最受矚目的曲線管理老師 KIMIKO

台灣舞蹈老師（花很多錢上遍各種舞蹈課），以神農嚐百草的態度，讓自己從「紙片瘦」練到壯，再從「精壯」練回長而有型。KIMIKO教學20餘年，擁有數百萬學生流量的教學經歷，研究出最適合亞洲體型的曲線雕塑法，不僅讓自己越來越漂亮、越來越性感，也希望大家跟著練習之後，能夠正常吃免挨餓，每個人都能練出美型好身材，重新找到屬於自己的自信與魅力！

2012年出版第一本美型書，2013年再推出第二本，造成出版界與媒體界的話題，成為暢銷作家，及最受媒體關注的曲線管理老師，並廣受兩岸藝人、名人指名打造專屬體雕課程！

著作：

《精瘦美KIMIKO'S明星指定美型課》

《精瘦美2 貼身教練KIMIKO'S魅力有感塑型》

粉絲頁：

臉書搜尋「KIMIKO」

## 書籍目錄

### 【Chapter1】小角度美型關鍵Q&A

- Q1 做了很多運動，為何粗手臂和蝴蝶袖都無法改善？
- Q2 明明還沒結婚，卻老被問生幾個了？
- Q3 產後恢復身材的運動，有哪些要注意？
- Q4 身材纖瘦的人，如何讓身形好看？
- Q5 體重都一樣的兩個人，為何視覺上有人比較高、瘦？
- Q6 緊身的牛仔褲，如何穿出迷人身形？
- Q7 久坐辦公室，大腿越來越粗怎麼辦？
- Q8 好想穿迷你裙！討人厭的蘿蔔腿該如何消除？
- Q9 過度減肥造成肌肉鬆垮，該怎麼辦？
- Q10 運動後的飲食要注意什麼？

### 【Chapter2】跟著KIMIKO一起微運動

運動之前：毛巾的折法

- A1~A5 再肉的肩膀都能薄 手+肩+胸
- B1~B5 再凸的肚子都能凹 胸下+腹上+背後
- C1~C5 再扁的屁股都能翹 腹+臀+腿
- D1~D5 再大的蘿蔔都能消 腿+腳踝

### 【Chapter3】選擇適合自己的運動配件

KIMIKO教你選對的運動衣與道具

挑選對的運動衣服真的很重要

這些挑對了，運動過程更加分

這些挑對了，運動後更舒爽

## 《Kimiko's小角度美型關鍵》

### 精彩短评

1、一直奇怪她为什么红不起来 接触了才发现 确实是自身的原因

# 《Kimiko's小角度美型關鍵》

## 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)