

# 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

## 图书基本信息

书名：《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

13位ISBN编号：9787553729752

出版时间：2014-6-1

作者：黄相普

页数：175

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)

# 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

## 内容概要

这是一本通过矫正骨盆来达到健康减肥目的的保健书。主要内容包括正确认识骨盆、骨盆矫正减肥30日计划、按照疼痛部位的不同进行骨盆矫正护理以及生活中的骨盆矫正护理。无论怎么想甩掉大象腿上的肉都甩不了的人，股关节突起穿裙子难看的人，臀部下垂导致腿部经常浮肿的人，产后疼痛且下体肥胖的人……只要做一些简单的骨盆矫正运动，许多健康问题就会得到解决细腿、翘臀、小蛮腰——曼妙身材，轻松实现。

# 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

## 作者简介

黄相普，韩国著名的脊柱矫正专家，曾留学美国。对美国、澳洲、欧洲等发达地区国家体型矫正运动有一定的深入研究。创造了独特的体型矫正运动，能帮助人们矫正龟颈、脊柱扭曲、骨盆扭曲以及X形腿型等症状。韩国著名电台MBC健康栏目体型矫正专家主持。

# 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

## 书籍目录

序言 珍爱骨盆，美丽健康一生

本书的使用方法

Part 1 正确认识身体，解决肥难题

Step 1 骨盆的庐山真面目

Step 2 下体肥胖的罪魁祸首到底是谁

Step 3 我的骨盆是否正常

Step 4 通过生活习惯来诊断我的骨盆

Step 5 测测我的身体尺寸

Step 6 别让不良姿势吞噬你的健康美

Step 7 纠正错误的姿势

Step 8 运动一段时间后，骨盆有了这样的变化……

Part 2 30天减肥大计

Step 1 准备运动

颈部拉伸运动

45度颈部拉伸运动

胸肌拉伸训练

向前拉伸脊柱运动

向后拉伸脊柱运动

左右拉伸脊柱运动

弓步压腿运动

屈腿站马步姿势

屈膝转体

活动脚尖运动

Day1 放松骨盆1

双手紧握脚尖，上半身下压式运动

手握双脚尖上半身向下压运动

Day2 放松骨盆2

扭动骨盆

晃动骨盆

Day3 塑造水蛇腰1

做半颗心造型运动

单腿盘坐侧身运动

Day4 塑造水蛇腰2

单盘侧弯下俯运动

手靠墙壁，平移骨盆

Day5 放松紧绷又僵硬的股关节

平躺跷腿拉伸运动

单腿盘坐下压上身式运动

Day6 放松紧绷的腰部

单盘侧弯下俯运动

扭动脊柱简化式运动

Day7 矫正骨盆，塑造纤细的大腿

伸直双腿，90度弯曲膝盖

鸽式伸腿运动

Day8 塑造紧致的大腿与纤细的腰部1

骆驼式运动

单膝跪地俯身运动

## 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

Day9 塑造紧致的大腿与纤细的腰部2

双腿呈90度下压上半身

单腿弯曲下压上半身式

Day10 矫正扭曲的骨盆1

扭转脊柱简化式运动

平躺跷腿拉伸运动

Day11 矫正扭曲的骨盆2

扭一扭骨盆|平躺屈膝，扭转全身运动

Day12 矫正骨盆，提升平衡力

单腿弯曲向外侧扭转运动

单腿站立双手合十姿势

Day13 拯救走形的腰部曲线

屈膝扭转整个身体

小狗摇尾巴式运动

Day14 伸展并矫正扭曲的骨盆1

抬腿侧躺运动

打开双膝侧躺运动

Day15 伸展并矫正扭曲的骨盆2

弯曲膝盖，移动身体中心

侧抬腿运动

Day16 收紧扭曲的骨盆

屈膝双腿呈菱形平躺运动

画圆式收腿运动法

Day17 矫正扭曲的步伐，走出模特范来

单腿弯曲平躺运动

单腿屈膝90度平躺运动

Day18 矫正双腿的长短不一

扭转骨盆

单腿盘坐下压上身式运动

Day19 让凸出的小腹瞬间平坦

滚动骨盆式运动

向上引体抬腿运动

Day20 塑造「S」曲线

变身性感小猫的腰部运动

「W」字形平躺运动

Day21 塑造水蛇腰

侧躺头部向上运动

单腿盘坐侧身运动

Day22 塑造平坦的腹肌1

鸽子式伸腿运动

骆驼式运动

Day23 塑造平坦的腹肌2

腿和胳膊抬起运动

平躺屈膝扭转全身运动

Day24 塑造大腿和腿部曲线加强式运动1

平躺单腿抬起画圆运动

平躺单腿抬起与腰一起画圆运动

Day25 塑造大腿和腿部曲线加强式运动2

打开胳膊坐式运动

## 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

骑摩托车式运动

Day26 消除大腿浮肿

双腿打开，膝盖90度弯曲运动

「W」字形平躺运动

Day27 塑造苹果般的翘臀1

青蛙式运动

俯卧双腿分开抬起式运动

Day28 塑造苹果般的翘臀2

蝎子式运动

双臂伸直坐式运动

Day29 缓解腿痛运动

双腿打开，膝盖90度弯曲

「W」字形平躺运动

Day30 矫正「X」型腿

单脚侧屈站立运动

双腿打开坐式画圆运动

专栏 9种正确生活习惯，塑造优美曲线

Part 3 疼痛部位护理运动，让疼痛不再来

Step 慢性腰痛

平躺跷腿拉伸运动

单腿盘坐下压上身式运动

Step 改善生理痛和月经不调运动

单盘侧弯下俯运动

扭曲骨盆运动

Step 改善慢性便秘运动

双手紧握脚尖上半身下压式运动

滚动骨盆式运动

Step 消除腿部浮肿运动

下压腰部式运动

单膝跪地俯身运动

Step 缓解全身疲劳运动

背部滚动运动

双腿伸直上半身下压式运动

脊柱向前式伸展运动

脊柱向后式伸展运动

脊柱左右伸展运动

Step 还腿部一个纤瘦曲线的筋膜按摩运动

给脚掌来个筋膜按摩

腹部筋膜按摩

臀部筋膜按摩

大腿筋膜按摩

小腿筋膜按摩

胫骨筋膜按摩

腿部熨衣式加麻花式手法按摩

专栏 腿部月巴胖的错误理解常识

Part 4 生活中随时都能运用的完美曲线塑造法

Step 1 办公椅上的完美曲线塑身运动

脊柱拉伸训练运动

脊柱向后拉伸训练运动

## 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

脊柱左右拉伸训练运动  
单腿跷起俯下上半身式端坐运动  
固定胳膊肘向后看式运动  
TA拉伸训练运动  
Step 2 床上完美曲线塑身运动  
扭动骨盆运动  
手抓一条腿晃动运动背部滚动运动  
「W」字形平躺运动  
Step 3 沙发上的完美曲线塑身运动  
双腿交叉上半身下压式运动  
手握脚尖上半身下倾运动  
固定胳膊肘视线向后看式运动  
转动脚尖运动  
Step 4 客厅内的完美曲线塑身运动  
单腿弯曲上半身下倾运动  
青蛙式运动  
侧压腿运动  
Step 5 洗碗时的完美曲线塑身运动  
骑摩托式运动  
向膝盖外侧转腿运动  
屈腿相扑姿势运动  
腿部纤瘦运动  
Step 6 浴室内的完美曲线塑身运动  
胸肌拉伸运动  
颈部拉伸运动  
Step 7 散步时的完美曲线塑身运动  
双腿分开膝盖呈90度弯曲运动  
侧压腿运动  
小腿拉伸运动  
Step 8 上台阶时的完美曲线塑身运动  
靠墙平移骨盆运动  
小腿力量拉伸运动  
Step 9 开车时的完美曲线塑身运动  
颈部拉伸运动  
胸肌拉伸运动  
固定胳膊肘向后看式运动  
颈部45度拉伸运动

## 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

### 精彩短评

1、很不错的一本书，跟着做还是有些效果的，可以帮助矫正骨盆什么的，健身类的书籍重点还是在坚持哈哈，不过我买的没有光盘，要是视频神马的就更好了！

# 《30天练出细腿翘臀小蛮腰》

## 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)