

《腰腹臀硬起來，擊碎鮪魚肚！30分究槪》

图书基本信息

书名：《腰腹臀硬起來，擊碎鮪魚肚！30分究極體幹力鍛造術，天天在家輕鬆瘦》

13位ISBN编号：9789868924109

10位ISBN编号：9868924103

出版时间：2013-3-21

出版社：潮客風出版社

作者：木場克己

页数：128

译者：許涵怡

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

《腰腹臀硬起來，擊碎鮭魚肚！30分究槲》

內容概要

男人該看，女人更要看！

系列在日銷售超過20萬本！風靡日本的神奇體幹訓練術

為什麼我猛跳鄭多燕，小腹還是凸出來？

為什麼我報名瑜珈班，肩頸腰仍然痠又痛？

為什麼我勤上健身房，體重卻不減反增？

腰 = 「肉」+「要」，位於腰部附近的體幹，是身體最重要的肌群！

體幹有力，讓骨盆脊椎都歸位，擊退各種身材走樣、肌肉僵硬的困擾！

每天30分鐘，循序漸進量身打造專屬體幹課程，不需任何專業器材，活化核心肌群，變成不易胖的體質！

提昇體幹力，你可以：

矯正骨盆，跟小腹說再見！

獲得完美曲線，變身狗公腰／水蛇腰！

爆發力、持久力變強，運動表現更傑出！

提高基礎代謝，變成不易發胖的體質！

擊退內臟脂肪，預防文明病！

腰力變強，不容易疲憊！

預防肌肉萎縮，免於年老臥病在床！

令臀部緊實翹彈，告別大屁股！

導正脊椎及骨盆位置，舉手投足姿勢更優美！

本書特點：

只使用自己的體重進行訓練，不會對關節產生過度負擔！

針對各種程度的讀者設計課程，3階段循序漸進，確實提昇體幹力！

1天30分鐘量身打造套裝訓練，不必煩惱該做哪些項目！

入選2012年日本流行語大賞的「體幹」，指的就是軀幹部位的核心肌群，具有支撐骨盆、脊椎等功能，是人類得以直立行走不可或缺的功臣！體幹肌肉如果衰弱，就無法確實支撐骨盆和脊椎，內臟也會跟著下移，如此一來，不僅會讓小腹突出、腰間贅肉增加，還會引起肩痛、腰酸、椎間盤疾患，乃至臥病在床等可怕疾病！

本書作者木場克己，是許多日本頂尖運動員的專屬訓練顧問，包括足球國腳長友佑都等多位國手，都曾在其幫助之下，打造出運動場上贏得漂亮成績的完美體幹！如今作者決定不藏私，向所有讀者分享木場流的究極體幹鍛造術！書中針對各種程度設計課程，只要從初級篇開始循序漸進，一般人也能輕鬆鍛鍊出運動員般的優質體幹力！

「腰」是由「肉」字旁和「要」字所構成的形聲字，望文思義，腰部肌群就是人體最重要的肌肉！確實鍛鍊體幹肌肉，可以擊退內臟脂肪、提高代謝率，變成不容易發胖的體質，女性更可藉此將走位的骨盆導回原位，除獲得曼妙的曲線，還可減少經痛、手腳冰冷等長期困擾！

大家都知道，隨著年齡增長，沒有在運動的肌肉會漸漸萎縮，引起各種病痛！但是，肌肉也是人體唯一無論到了幾歲都可以重新鍛鍊的器官！免上健身房，不用花大錢，無論男女老少，只要跟著木場教練一起做，只要每天30分鐘，都能輕鬆鍛鍊出健康又強韌的體幹！

日本AMAZON網友平均4.9顆星感動推薦！

「內容廣泛，從初心者到體育選手，萬人都適用！倒立時身體的安定感變強了！」- by そう

「先前不管怎麼伸展都還是僵硬的地方，在實踐木場流訓練後竟然變得柔軟了！背部跟肩膀的僵硬不知不覺消失，過去怎樣都減不掉的側腹肥肉也甩掉了，外腹斜肌附近的緊實曲線讓人很高興！」- by Border Collie

「過去從來不運動的我，在挑戰初級篇後，雖然要花的時間比書裡介紹的還長，但第二天起床開始身體就再也不痠痛了！雖然應該效果因人而異，不過連我都可以毫無困難地辦到！」- by あぶび

「全彩大尺寸照片容易閱讀，各動作使用的肌肉也都有詳實記載，注意事項也十分清楚，可以隨時檢查自己的動作是否正確。書中確實分成初級篇～上級篇等部分，非常具有實踐價值」- by ばんぺいゆ

《腰腹臀硬起來，擊碎鮪魚肚！30分究擲》

《腰腹臀硬起來，擊碎鮪魚肚！30分究槪》

作者簡介

木場克己（Koba Katsumi）

1965年生於鹿兒島縣，從小學開始精鍊柔道，曾獲得全九州團體優勝，高中時開始摔角運動，獲得九州優勝，因為腰椎骨折，從比賽場上退下，開啟專業運動訓練顧問之路。

具有柔道整復師、針灸師、日本體育協會公認運動訓練員、柔道整復師專科教員、健康運動指導士等資格，曾陸續擔任FC東京、橫濱FC等球隊的專業訓練顧問，並擔任長友佑都、福西崇史、宮本恒靖、土肥洋一、谷本步実等國家代表級運動員的個人教練。

目前經營木場medical japan有限公司及athlete wave股份有限公司，旗下包括針灸整骨院、spa沙龍、專業運動員訓練等業務，致力於推廣體幹訓練的普及化。本書系列作「体幹力を上げるコアトレーニング」在日銷售已經突破20萬冊。

《腰腹臀硬起來，擊碎鮪魚肚！30分究槪》

書籍目錄

前言

本書的特徵&使用法

「體幹」到底是什麼？

構成「體幹」的肌肉

讓訓練更有效率的木場式體幹訓練術心得

體幹訓練無論何時都要從伸展操開始

1天30分的體幹訓練 初級篇

1天30分的體幹訓練 中級篇

1天30分的體幹訓練 上級篇

動作能力UP體幹訓練

這就是長友佑都的體幹力！

頂尖運動選手的體幹訓練

專欄：在房間裡也能輕鬆辦到！體幹訓練用器材

1平衡球（balance ball）

2泡綿柱（stretch pole）

3半圓平衡球（BOSU）

4平衡墊（balance mat）

5彈力帶（rubber tube）

《腰腹臀硬起來，擊碎鮪魚肚！30分究擲

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