

# 《史上最強！躺著做瘦身操》

## 图书基本信息

书名：《史上最強！躺著做瘦身操》

13位ISBN编号：9789868719552

10位ISBN编号：9868719550

出版时间：2012-1-5

出版社：瑞麗美人國際媒體

作者：朱奕豪

页数：144

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)

# 《史上最強！躺著做瘦身操》

## 內容概要

你知道嗎？只要體態變正了，不用特別運動就會瘦！尤其是骨盆與脊椎的歸正與定位！這是所有運動教練都不會告訴你的不傳秘技！

女生時常會問：為什麼我都有在走路，也有少吃，肚子、下盤還是大大的消不掉？

男生時常疑惑：為什麼我為了健康、體態更好，開始重量訓練、運動後，卻瘦身效果有限，下背與腰卻受傷、痠痛起來？

問題都是出在核心腹肌、背部肌肉無力導致體態不正、骨盆歪斜！

針對〔體態變正〕+〔身體中段的肌肉緊實〕，設計躺著就能做的瘦身操！

人的身體，或多或少都會歪斜、不正，這都來自平時與運動時的姿勢不正確，骨盆不正不僅會堆積脂肪而變胖，也會影響身體健康！躺著做的瘦身操，利用「平坦地面」幫忙身體做支撐，固定歪斜的骨架，(骨盆歸位)+(體態變正)更確實、有效，才會瘦得健康又漂亮！

本書特色

本書五大特色：史上最強！曲線雕塑躺著做的瘦身操

1.「經濟又實惠」：躺著就能做最省錢，只要一張瑜伽墊大小即可！

11組超過50種操式，讓你天天做趣味有變化！要瘦、又不想花錢、又超級懶惰？躺著做就好啦！一張瑜伽墊大小的空間，甚至家中現有的棉被鋪在地上就可以做瘦身操！身體或多或少都會歪斜、不正，「躺著做的瘦身操」以「平坦地面」幫忙身體做支撐與固定，才能確實幫助(體態變正)，瘦得體態更為漂亮勻稱、更有效！

2.「安全不受傷」：專業教練設計動作保證安全，不分男女老少，人人皆可做！

本書所有瘦身操的動作由「最重視安全與健康」的資深物理治療師兼專業皮拉提斯核心訓練朱奕豪教練設計，躺著做更為安全、不受傷，動作簡單易懂，不管是鮪魚肚男、凸腹女、大人、小孩、產後胖媽媽、老人家通通可以做！

3.「實用又有效」：穩定+強化核心腹、背肌群，緊實身材同時加強代謝狂瘦下半身！

(躺著做)的「脊椎拉直、骨盆歸位與瘦身」三效同步的實用運動。脊椎拉直、骨盆歸位，再加上強有力的核心肌群(腹部、背部肌肉群，連結腹、腰、背、臀、腿)去定位它，才能瘦得骨架端正、瘦得健康有活力！身體要瘦也要循序漸進，分二大階段：打穩「瘦基」(瘦的基礎)基本動作！進一步強化「瘦肌」(瘦的肌肉)進階操，狂瘦下半身腰、腹、臀、腿的決勝關鍵。

4.「功效好又廣」：每天十分鐘，骨盆歸位+骨架定位+緊實身材曲線！

一開始只要每天10分鐘，你一定會上癮！還可以進一步挑戰狂瘦下半身的局部雕塑動作，同步緊實腰間肉、平坦腹部、翹臀、修長大腿小腿，還可同時舒緩+避免肌肉與膝蓋、關節痠痛！

5.「規劃完善」：從基礎到進階，從組合到自由配，動作簡單，照著做就會瘦！

本書分階段幫你規劃好瘦身操，跟著照做就會瘦！「一週七天，每天都有變化」瘦身操系列，太久沒運動、體重過胖、老人家、虛弱的人等，連運動員都應該做的穩定瘦身操！「一週四天，狂瘦下半身」的強化核心腹肌操，進一步雕塑體態纖腰、縮腹、翹臀、美腿，提升代謝，培養易瘦體質，身材勻稱，曲線漂亮！

史上最強『躺著做瘦身操』

史上最貼心！懶人最愛的NO.1瘦身操！

躺著做瘦身操！做10次比做上其他100次運動還有效

不用怕只有3分鐘熱度！躺著做健康瘦身操，讓你躺著就會瘦！

不必上健身房飆汗！也能狂瘦下半身！

健身教練教你『躺著就能做的健康瘦身操』

不必道具的『低強度有氧運動』可穩定核心肌群瘦身效果一級棒

物理治療師告訴你『躺著運動最安全！想瘦哪裡該動哪裡？』

連不能下床的病人、老人、孕婦都適合的『躺著做的健康操』！

『躺著做瘦身操』可以瘦身外，還可以改善骨骼、酸痛、退化、水腫、便秘、生理痛，改善體質體態增加身體彈性好處多多

# 《史上最強！躺著做瘦身操》

## 作者簡介

朱奕豪

資深物理治療師 & 皮拉提斯核心訓練專業教練

父親是體育老師，母親是舞者與舞蹈老師。從小看著父親帶學生運動時很開心的表情，受到父親感染，也喜歡上「帶人一起運動」的感覺。從小在母親的舞蹈教室長大，本身是舞者，也看著舞者們時常受傷，興起研讀物理治療的興趣。

擔任物理治療師期間，遇過許多因為肢體過度使用或觀念錯誤而受傷的運動員、瑜伽老師，更多的是因為姿勢錯誤、骨盆歪斜、骨架錯位導致體態不正，加上缺乏「動一動」，而造成肥胖、身體痠疼的一般人。

獲得皮拉提斯教練資格認證後，開始四處教導、推廣「正確而健康的運動」，同時持續一般人、專業運動員傷後復健、核心訓練工作。

學歷：高雄醫學院物理治療系

現任：朱奕豪核心健康中心、力康復健科診所、各大企業團體課程、私人一對一課程、高雄醫學大學運動醫學系皮拉提斯老師、左營國家運動選手訓練中心核心訓練教練、高雄市中華藝術學校肢體調整老師

歷任：振興醫院物理治療師、中華民國聽障奧運男子籃球隊隨隊物理治療師、中華民國運動按摩會講師、高雄市教師舞蹈研習營運動傷害講師、高雄市樹德大學舞蹈科運動傷害講師等

證照：中華民國物理治療師執照、美國Polestar Pilates國際認證機構通過皮拉提斯指導員

# 《史上最強！躺著做瘦身操》

## 書籍目錄

專家推薦 - - 王子娟、林正常、索南東珠（依姓氏筆畫順序）

名人推薦 - - 田壘、盧松青（依姓氏筆畫順序）

作者序 - - 每一個人都需要核心的力量

引言 - - 體態變正才會瘦！躺著做的骨盆瘦身操！

親身體驗者的真誠分享：跟著朱教練的核心瘦身操，大家都瘦了，痠疼也掰掰了。

【PART I 概念篇】體態變正，隨時享瘦！

1.揪出肥胖三大元兇！苗條、健康一起到手！

- 習慣懶散：動得太少讓你變胖
- 觀念落伍：體重迷思讓你更胖
- 錯誤減重：代謝不良註定復胖
- 追求良好代謝力，不易發胖和衰老
- 享瘦不復胖：追求「低體脂肪率」+「高肌肉量」

2.少吃多動必定瘦？姿勢正確是前提！

- 為什麼會愈來愈胖？
- 肥胖，源自於錯誤體態
- 日常生活的錯誤姿勢讓你胖
- 日常生活的正確姿勢讓你瘦

BONUS：矯正姿勢，隨時享瘦

BONUS：正確起床步驟保護脊椎

- 日常生活的錯誤姿勢傷到脊椎
  - 日常生活的正確姿勢保護脊椎
- 3.核心肌群均衡，才能躺著也會瘦！
- 核心肌群無力，骨盆自然歪斜
  - 骨盆不正，肚子就會胖，身體也會胖
  - 骨盆歸位，要靠核心肌群hold住
  - 肌肉富彈性，才能瘦得漂亮
  - 躺著做，3分鐘搞定瘦身操
  - 躺著精準做，體態變正永遠享瘦
- 4.躺著做的骨盆瘦身操，專為12種人設計！

【PART II 骨盆歸位篇】不到3分鐘！腰．腹．臀．腿．馬上就開始瘦

週一瘦肚子：暖身、放鬆與骨盆穩定性練習

- 骨盆瘦身操基本姿勢1 - 滾動骨盆的基本姿勢 - 打好瘦的基礎
- 骨盆瘦身操暖身運動1 - 腹式呼吸 - 會瘦的呼吸法
- 骨盆瘦身操暖身運動2 - 滾動骨盆 - 暖身、伸展與骨盆穩定性練習
- 週一指導1 - 屈膝抱胸 - 骨盆歸位美化臀形
- 週一指導2 - 雙手畫圓 - 穩定核心腹肌瘦小腹
- 週一指導3 - 橋式 - 翹臀放鬆腰椎、促進排便
- 週一指導4 - 滾動脊椎坐起 - 縮腹、鬆脊椎、美背
- 週二瘦大腿前、後側：鍛鍊大腿力量、回復肌肉彈性
- 週二指導1 - 單腿屈膝抱胸 - 伸展腰臀回復柔軟度
- 週二指導2 - 直腿上抬1 - 伸展腿後側鬆下背
- 週二指導3 - 平躺屈膝畫弧 - 骨盆穩定瘦肚子，學會運用腹肌瘦大腿根部
- 週二指導4 - 直腿上抬2 - 強化大腿前側肌力，緊實腿部的線條
- 週三瘦大腿根部與美腿：調整髖關節位置，漂亮腿部線條
- 週三指導1 - 翹腿扭轉 - 伸展側腰臀，削馬鞍肉
- 週三指導2 - 平躺單腳開腿1 - 瘦大腿肌肉，修飾臀外側線條
- 週三指導3 - 平躺單腳開腿2 - 練習髖關節旋轉，瘦大腿根部

# 《史上最強！躺著做瘦身操》

· 週三指導4 - 體側延伸 - 脊椎減壓放鬆側腰肌肉

BONUS - 伸展肌肉回復彈性 - 肌肉不緊繃，血液循環也會比較好

週四翹臀：髖關節與大腿的控制與活動，端正走路姿態！

· 週四指導1 - 平躺腳踏車 - 修長腿部線條消水腫

· 週四指導2 - 單腿橋式 - 翹臀緊實大腿強化腿力

· 骨盆瘦身操基本姿勢2 - 四足跪姿 - 緊實強化初進階

· 骨盆瘦身操暖身動作3 - 四足跪姿：滾動骨盆 - 骨盆歸位鬆脊椎

· 週四指導3 - 四足跪姿：屈膝後抬 - 縮腹翹臀力超強

· 骨盆瘦身操暖身運動4 - 嬰兒跪姿：背呼吸 - 伸展背部肌肉舒緩腰痠

週五平腹纖腰：上腹、下腹與側腹的腹肌重現

· 骨盆瘦身操暖身運動5 - 側胸呼吸法 - 鬆開側胸、解除胸悶

· 週五指導1 - 側躺上抬腿1 - 緊實腰、腹、臀

· 週五指導2 - 胸口抬起 - 上腹訓練消腹突

· 週五指導3 - 抬腿推腰 - 強力緊實下腹

週六養出漂亮好肌肉：提升代謝兼美背

· 週六指導1 - 四足跪姿：抬手腳1 - 瘦肚翹臀漂亮好肌肉

· 週六指導2 - 四足跪姿：抬手腳2 - 平衡肌力、美背

· 週六指導3 - 板式 - 鍛鍊全身力量、緊實美肌

· 週六指導4 - 低弓箭步 - 矯正骨盆後傾、鬆開緊繃的大腿前側

BONUS - 靜態與動態伸展的好處 - 配合呼吸，提升身體的燃脂力。

週日側腹強化：燃燒腹部脂肪，削掉最難瘦的側腹肉

· 週日指導1 - 側躺開腿 - 緊實上臀

· 週日指導2 - 側躺：抬大腿內側 - 緊實大腿根部

· 週日指導3 - 側板式1 - 腰部曲線再現

· 週日指導4 - 臀部走路 - 整圈腰都瘦了

· 週日指導5 - 平躺伸展臀部 - 伸展臀部深層肌肉不結球

BONUS - 正確地延伸拉長 - 身體姿態對了，才能強化瘦身效果。

【PART III 下半身強力雕塑篇】一週4天照著做，打造易瘦體質！纖腰．瘦腹．翹臀．美腿，狂瘦下半身！

Section1 瘦腹平坦更緊實 瘦肚子強化！上腹 + 下腹同時緊實，練出漂亮腹肌！

· 平腹指導1 - 一百式 - 強化緊實核心腹肌

· 平腹指導2 - 抬身坐起 - 強化腹肌漂亮線條

· 平腹指導3 - 滾球 - 勻稱背肌線條平衡身體力量

· 平腹指導4 - 雙腳直腿擺動 - 平腹、瘦大腿根部

· 平腹指導5 - 雙手畫圓坐起 - 縮腹滾出脊椎柔軟度

BONUS - 骨盆穩穩貼在地上 - 現在做不到完美，做半套也可以。

Section2 美腿修長好勻稱 小腿有肚、大腿根部好粗？修長美腿看這裡！

· 美腿指導1 - 平躺單腳繞圈 - 修長腿部線條 瘦大腿根部

· 美腿指導2 - 單腿交換伸展 - 燃脂有氧消水腫修長雙腿

· 美腿指導3 - 直腿交換伸展 - 修長緊實雙腿線條

· 美腿指導4 - 板式抬腿 - 緊實修長全身線條

· 美腿指導5 - 雙手雙腿伸展 - 超強緊實核心增進大腿力量

Section3 翹臀緊實更渾圓 能躺著就不坐著？久坐寬臀福星，翹臀瘦骨盆側邊肉！

· 翹臀指導1 - 側躺上抬腿2 - 消外擴梨形臀肉

· 翹臀指導2 - 趴姿：雙腿互拍 - 翹臀漂亮臀線

· 翹臀指導3 - 橋式腳踏車 - 微笑曲線重現完美腿部曲線

· 翹臀指導4 - 側身腳踏車 - 修飾臀外側削掉梨形馬鞍肉

· 翹臀指導3 - 側躺單腿畫圈 - 翹臀塑形緊實有彈性

Section4 纖腰S形漂亮曲線 平腹、纖腰、翹臀、美背、美腿一次OK!

## 《史上最強！躺著做瘦身操》

- 纖腰指導1 - 趴姿頸部畫弧 - 伸展肩頸又纖腰
- 纖腰指導2 - 天鵝 - 圓背救星漂亮肩線美背
- 纖腰指導3 - 側躺雙腿上抬 - 狂削側腹肉

BONUS - 心情也好平靜 - 躺著做的骨盆瘦身操，意想不到的放鬆感受

- 纖腰指導4 - 側板式2 - 打造腰臀S曲線
- 纖腰指導5 - 游泳 - 漂亮腰、腹、臀，完美背影魅力

【PART IV 日常生活實用篇】輕鬆維持體態，放鬆緊繃與消水腫的急救法！

特別規劃〔功能別速查表〕，骨盆前傾後傾扭轉歸位，下背痛與閃到腰的舒緩，生理痛的緩和，髖關節退化與活動度不足，坐骨神經痛緩和等27種常見痠疼，都可以在本書找到對治的骨盆瘦身操！

- 實用指導1 - 下背痛放鬆法 - 舒緩下肢腫脹
- 實用指導2 - 推牆伸展下背 - 下背痠疼放鬆姿勢，鬆開背部脊椎

BONUS - 坐姿滾動骨盆 - 隨時隨地滾動骨盆，保持正確骨盆位置。

- 實用指導3 - 高跟鞋後的舒緩操 - 舒緩痠、腫、疼，伸展臀腿不結球
- 實用指導4 - 網球深層按摩 - 放鬆深層肌肉壓力、回復肌肉彈性

BONUS - 功能別速查表 - 27種日常生活常見痠疼的改善與舒緩。

【功能別一】改善骨骼與肌肉的痠疼、退化與修復

矯正骨盆歪斜（前傾、後傾與扭轉）。改善髖關節退化與活動度不足、改善膝關節退化、改善脊椎退化。強化全身關節（肩、膝、踝）、柔軟脊椎並增加脊椎活動性。緩和生理痛、緩和坐骨神經痛、緩和和下背痛與閃到腰。大腿小腿拉傷後的復健、鼠蹊部拉傷後的復健。

【功能別二】改善體質與體態、增進身體與肌肉彈性

核心訓練1與2：穩定與強化核心力量、柔軟伸展下背部（回復肌肉彈性並調整脊椎位置）、伸展柔軟腿部肌肉、鍛鍊與強化腿部與手臂肌力、改善便秘促進腸胃蠕動、最輕的動（大病初癒身體虛弱後恢復體力）、消下半身水腫、調整彎腰駝背、穩定及活動髖關節。

# 《史上最強！躺著做瘦身操》

## 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)