

《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的拧

图书基本信息

书名：《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的劈腿，享受身心柔軟的神奇伸展法》

13位ISBN编号：978986136479X

出版时间：2017-1

作者：Eiko

译者：張佳雯

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

《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的拧》

內容概要

點閱率超過450萬次的熱門影片實體化！讀者實作見證影片絡繹不絕上傳！
日本銷售量迅速突破100萬本且不斷再刷的暢銷書，千呼萬喚終於在台上市！
作者親身走過痛苦的劈腿障礙，特別研發的原創劈腿法

四周絕對達成 最強劈腿計畫

一舉打擊肥胖、老化、便秘、鬆垮、體態與手腳冰冷！

你是否曾經有過這樣的煩惱：

肩膀、背部、腰、髖關節等，一直都隱隱作痛或感到疲勞？
身體越來越僵硬，以前能輕鬆彎腰綁鞋帶，現在非要坐下才辦得到？
30歲過後，不管如何努力就是瘦不下來，連做運動都很吃力？
隨便動一下就很容易扭到脖子、閃到腰，甚至拐傷腳？
明明是夏天，在辦公室裡卻四肢冰冷，穿再多外套還是不夠溫暖？

那麼，這本書正是為了你寫的！

因為只要「劈腿」，就能改變你的人生！

由「日本劈腿女王」自創親授的四週劈腿伸展操課程，即便身體再僵硬，都能軟化肌肉，重新找回優雅人生。更收錄獨創小說 不會劈腿，一事無成，寫實傳達四週內可能遭遇的各種挫折、煩惱、快感等，並獨家揭露劈腿的小秘訣，立刻激起你實踐的熱情。

日本最新血管逆齡操，能讓你獲得各種健康副作用，身心都滿足：

減肥、抗老化、增進血液循環
改善腿部浮腫、緊實線條、全身肌肉更均衡
刺激淋巴集中區，促進代謝力
髖關節回到正確位置，舒緩疼痛、預防受傷
改善O型腿和X型腿
克服壓力、自卑感、堅定意志力
心態更積極、對新事物更有好奇心
享受劈腿愉悅的放鬆感、幸福感與好心情

各界推薦

剛開始進行劈腿練習時，那種皮快被扒開、骨頭快斷掉的痛，現在想起來還會覺得疼痛...但一個月後，我的筋也因為每天含著眼淚練習而拉開了！只要大家照著這本書，用對方式一定可以輕鬆完成，好好的用「劈腿」與身體對話！-- 舞蹈塑身專家小霽老師 專文推薦

長大後開始學習芭蕾舞，教室裡沒有人像我一樣不會劈腿。但我讀了這本書後試著實踐，成功完成劈腿！實在是太棒了！（岐阜，48歲女性）

每天持續做簡單伸展，就能成功劈腿並擁有健康。一定要推薦給周遭親友！（沖繩，37歲主婦）
實際嘗試了三週，發現腿可以慢慢張得更開了！剛好孩子也放暑假，我們一起伸展、一起感受每天的變化，令人非常開心！（東京，48歲主婦）

書中收錄的小說，將實踐劈腿練習這段過程中，可能會發生的酸甜苦辣都寫進去了！身體邊做練習，心靈還能邊得到療癒！（栃木，55歲女性）

我的身體非常僵硬，即便參加瑜珈課程，還是被老師認定為僵硬一族。但是買了這本書後，一天15分鐘，真切感受到身體的變化！非常感謝Eiko老師！（神奈川，35歲女性）

能夠180度劈腿，對我來說一直是遙遠的夢想。但是跟著這本書實踐劈腿伸展之道，四週後我就劈腿成功了！即便我已經達成目標，我還是每天持續伸展動作。（兵庫，14歲女性）

內容超簡單、動作超容易！很快，我就像這本很容易攤平的書一樣，俐落地劈腿成功！（宮城，28歲女性）

這本不僅是劈腿的實用指南書，書中收錄的小說可謂畫龍點睛，讓這本書也富有自我啟發與商業書的效用！（亞馬遜讀者）

這本書讓劈腿成為一個契機，改變了為了對生活、人事物與行動的想法。從健康書中學得人生哲學，真的是太棒了！（亞馬遜讀者）

與其他健康類書籍不同，這本書提供了不管是誰都做得到的勇氣。當我實際嘗試5天後，不管怎麼

《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的拧

吃都還瘦了1公斤，身體也當然變得更柔軟了！（亞馬遜讀者）

有關瑜珈的書這麼多，只有這本提供了剛剛好的內容、恰恰好的實踐方式。嘗試一個月後的我，不僅身體的柔軟度改變了，我覺得連全身細胞都獲得改造！（亞馬遜讀者）

《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的拧

作者簡介

Eiko

大阪人，瑜珈教練，Shake-Yoga的創辦人，有「劈腿女王」的稱號。十年內由有氧運動教練轉換為瑜珈教練。研發出身體僵硬的人或腰痛的人，也能輕鬆有效進行的「Shake-Yoga」，蔚為話題。在指導瑜珈的同時，也傳授讓身體柔軟的秘訣。2015年發表劈腿影片「身體僵硬的人也一定能劈腿的拉筋法」，瞬間人氣爆棚，點閱率突破450萬次，就以「劈腿女王」之姿而受到高度矚目。眾多指導學員中，更有70歲高齡仍能一口氣劈腿的學生。

劈腿伸展操更讓Eiko成功逆轉年齡，沒有人相信她已經年過半百！

譯者簡介

張佳雯

輔大日文系畢業，曾任職於雜誌社、出版社、日商科技公司，目前為專職翻譯暨口譯。譯作有《平底鍋點心魔人的56道原創甜點》《東京新食感！人氣主廚的不用捏飯糰》《40歲起，飲食一定要改變》等多部。

《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的拧

書籍目錄

推薦序：拉開身體的筋，就能展開美麗的人生
寫在前言之前：讓這本書完成大家的夢想！
前言：為什麼劈腿不僅只是劈腿？做了就知道！
本書劈腿的定義
不論幾歲都可以劈腿！！
第一幕
身體僵硬的人也能劈腿「四週劈腿計畫」
四週劈腿計畫是基本拉筋操2 + 每週替換拉筋操1
四週「每日必做」基本拉筋操
第一週
內側大腿拉筋操
第二週
牆壁拉筋操
第三週
椅子拉筋操
第四週
門框拉筋操
第二幕
小說 不會劈腿，一事無成
登場人物
序曲一
大場誠的星期天
序曲二
梅本愛的星期天
場景一
會議室內的衝擊
場景二
你可以彎到什麼程度？（「驚人的前屈拉筋操」解說）
場景三
點燃心中的劈腿之火！（介紹「驚奇的伸展操組」）
場景四
四週劈腿計畫的全貌
場景五
各自的挑戰（第一週的實踐）
場景六
「劈腿女王」的相遇（第二週解說）
場景七
「持之以恆」好難（第二週的實踐）
場景八
「不會劈腿的傢伙，不要想成就任何事」（第三週解說）
場景九
女王的「劈腿之道」（第三週的實踐）
場景十
突破自我！（第四週的解說與實踐）
終曲
終於，那一刻來臨
劈腿醫學小教室

《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的拧

《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的拧

精彩短评

- 1、閃到腰後去看醫生，醫生說肌肉沒力量的人，筋太柔軟更容易受傷。。。
- 2、骗钱的

《再怎麼身體僵硬的人都可以喇丫～的拧

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