

《1分鐘打造會瘦的姿勢》

图书基本信息

书名：《1分鐘打造會瘦的姿勢》

13位ISBN编号：9789865678543

出版时间：2015-6-2

作者：花岡正敬

页数：144

译者：賴惠鈴

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

《1分鐘打造會瘦的姿勢》

內容概要

腰椎過前彎的姿勢小腹凸出 能看嗎？
駝背的姿勢大肚婆 能看嗎？
左右傾斜的姿勢水桶腰 能看嗎？
肥嘟嘟的肚子、鬆垮垮的屁股.....
這些荒腔走板的體型，全都來自於歪七扭八的姿勢！
日本當紅體型設計師、姿勢大師 花岡正敬
獨創每天 3 步驟，讓你美到位
肌肉伸展1分鐘 深度呼吸1分鐘 鍛鍊肌肉1分鐘 = 凹腹力 up up !
台灣美魔女健身教主 陳鈴 推薦
不再需要氣喘如牛的運動，只要重整肚子裡的「核心肌群」
就能輕鬆打造「瘦腹力」，讓體態從此輕盈窈窕！
肥胖的方式會隨著不良姿勢的種類而異
「腰椎過前彎的姿勢」會導致小腹凸出型肥胖
會引起小腹凸出、屁股下垂、馬鞍臀、粗大腿、小腿水腫、腰痛等毛病。
「駝背的姿勢」會導致大肚婆型肥胖
會引起肚子變大、宛如天使翅膀的線條消失無蹤、肩膀外擴、肩膀酸痛等毛病。
「左右傾斜的姿勢」會導致水桶腰型肥胖
會引起水桶腰、左右兩邊的腰部不一樣高、重心跑掉、臉也跟著歪掉等毛病。
要重整肚子裡的「核心肌群」，姿勢就會跟著變好！
由腹部的四塊肌肉所構成的「核心肌群」是支撐姿勢的關鍵。重整核心肌群的平衡是矯正姿勢最大的重點。
「核心肌群」是由腹部的深層肌肉 「橫隔膜、骨盤底肌、腹橫肌、多裂肌」所構成。以上這四種肌肉若能正確地運作，就能擺出並保持正確的姿勢。
利用1分鐘「縮腹瘦姿法」打造出「會瘦的姿勢」！
仰臥起坐並不能讓姿勢變好，但只要按部就班地依照「伸展操、呼吸、運動」的順序進行，就能矯正姿勢、消除肥肚臍。

《1分鐘打造會瘦的姿勢》

作者簡介

花岡正敬

1980年出生於長野縣。中學時代曾參加排球社，卻因為腰部受傷而被迫放棄。因為有過這段經驗，立志成為專業選手的訓練師。在取得物理治療師、運動傷害防護員、整骨師的資格後，雖然受到專業球隊邀請擔任訓練師，為了學習配合個別狀況的運動指導，毅然赴美，在皮拉提斯的代表性人物——UNLV（美國內華達州立大學）的Dolly Kelepecz教授門下學習皮拉提斯。

以「將健康幸福推廣到全世界」為其畢生信念，在皮拉提斯的基礎上加入物理治療及鍛練的理論，創造出獨特的「IB（Ideal Body）修正身體的方案」，曾指導至少三萬人改善他們的身體。

他不僅擔任托里諾、北京、倫敦殘障奧林匹克運動會日本代表隊的訓練師，提供選手們需要的協助，同時也致力於「健康」、「美容」、「醫療」、「看護」等領域，擔任研討會的講師，並提供諮詢服務及參與商品的企畫。

官方網站<http://hanaoka-87.com/>

《1分鐘打造會瘦的姿勢》

書籍目錄

前言

自序

Chapter1始終無法消下去的圓滾滾肚子是姿勢不良搞的鬼！

姿勢一旦錯誤，肚子就會凸出來

姿勢的壞習慣會導致身體的歪斜

姿勢不正確的原因出在「深層肌肉」和「骨盤」

透過仰臥起坐來鍛鍊腹部的肌肉反而會讓姿勢變差？

骨盤一旦傾斜，就會把內臟擠出來，導致小腹凸出

錯誤的姿勢會加速小腹凸出、全身鬆弛下垂

Column：錯誤的仰臥起坐會讓姿勢變差，肚子也遲遲無法消下去……

Chapter2腰椎過度前彎、駝背、左右傾斜：

肥胖的方式會隨著不良姿勢的種類而異

不良姿勢分成三種

不良姿勢的自我檢測

腰椎過前彎的姿勢特徵 骨盤往前傾，形成「小腹凸出型肥胖」

駝背的姿勢特徵 骨盤往後傾，形成「大肚婆型肥胖」

左右傾斜的姿勢特徵 側腹部的肌肉緊縮，形成「水桶腰型肥胖」

Chapter3只要重整肚子裡的「核心肌群」姿勢自然就會變好

腹部的肌肉平衡是改善姿勢的重點

理想的姿勢是呈現完美的「S字曲線」

支撐姿勢的「核心肌群」是由腹部的四塊肌肉所構成

只要重新打造「核心肌群」姿勢自然會跟著變好

如果不懂得善用「核心肌群」的肌肉，會對身體造成很大的負擔

Chapter4只要重整肚子裡的「核心肌群」姿勢自然就會變好：

重整核心讓姿勢變好的神奇呼吸法

重整核心讓姿勢變好的步驟

將錯誤的姿勢矯正過來的關鍵在於「呼吸」

試著用身體感受腹式呼吸與胸式呼吸的不同

利用「腹部呼吸與肋骨呼吸」來重整核心

利用「腹部呼吸」來喚醒睡眠惺忪的深層肌肉！

利用「肋骨呼吸」來使深層肌肉正確地運作

Column：以正確的姿勢走路是最簡單、有效的提臀法

Chapter5只要一分鐘就能讓肚子凹進去！三步驟打造「會瘦的姿勢」

讓姿勢變好、肚子凹進去的三步驟

告別小腹凸出型肥胖！

改善腰椎過前彎的姿勢，讓肚子凹進去的方法

步驟1：伸直股關節肌肉的伸展操

步驟2：喚醒腹部深層肌肉的呼吸法

步驟3：鍛鍊股關節深層肌肉的運動

告別大肚婆型肥胖！

改善駝背的姿勢，讓肚子凹進去的方法

步驟1：伸直變得僵硬的脊椎骨伸展操

步驟2：喚醒腹部深層肌肉的呼吸法

步驟3：鍛鍊股關節深層肌肉的運動

告別水桶腰型肥胖！

改善左右傾斜的姿勢，讓肚子凹進去的方法

步驟1：伸直腰部的伸展操

《1分鐘打造會瘦的姿勢》

步驟2：喚醒腹部深層肌肉的呼吸法

步驟3：鍛鍊腹部深層肌肉的運動

「站立、坐下、走路」正確的日常動作重點

Column：改善駝背的姿勢可以有效地緊實蝴蝶袖或背部多餘的贅肉

結語

《1分鐘打造會瘦的姿勢》

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