

《該瘦的一次瘦！動動肩胛骨，狠甩9》

图书基本信息

书名：《該瘦的一次瘦！動動肩胛骨，狠甩98%頑固脂肪》

13位ISBN编号：9789571049199

10位ISBN编号：9571049190

出版社：尖端

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

《該瘦的一次瘦！動動肩胛骨，狠甩9》

內容概要

身體的美麗祕密，就在肩胛骨！不挨餓、不做劇烈、困難的運動也能瘦，這是真的！我們的身體有一個主宰美麗的關鍵，那就是背部的肩胛骨，日本知名的整體名師寺門琢己稱肩胛骨為「天使的翅膀」，不論妳有什麼樣的身材困擾，都能藉由開啟「天使的翅膀」得到救贖！出門前總是害怕照鏡子嗎？拒當虎背熊腰女孩，甩掉惱人的凸腹肥臀，每天只要5分鐘，快跟著一起動一動，這次一定能輕鬆達成完美曲線！

肩胛骨與各部位的美麗關係

【肩胛骨X美胸】肩胛骨是背部支撐胸部相當重要的一塊骨頭，因此想擁有豐滿有彈性的胸部，就要常常運動肩胛骨，只要持之以恆，妳會發現美胸也能靠肩胛骨運動達成！

【肩胛骨X瘦身】沒有多餘贅肉體態均勻的第一條件，就是肩胛骨能很流暢的運動。在身體內所發生的許多病痛，也會因肩胛骨回復至順暢運動的狀態，而容易受到控制。此外，如果運動肩膀周圍的肌肉，會燃燒手臂和背後多餘的脂肪，肌肉的收縮會讓血液和淋巴也有良好的循環，老廢物質就不容易堆積，身體代謝好，肌骨柔軟、動作流暢，當然比別人更不容易胖！

【肩胛骨X完美下半身】由於運動肩胛骨時骨盆也會連帶跟著運動，若肩胛骨能流暢的運動，自然骨盆的開合也會很平順，如此一來，下半身也能充分運動，達到全身平衡，自然可以變美！

【想擁有理想的體態，就從運動肩胛骨開始！】你曾經注意過自己的背影嗎？請試著看看自己從鏡子中倒映出來的背影，是否清楚看得出你的肩胛骨？肩胛骨是背部支撐胸部相當重要的一塊骨頭，豐滿而有彈性的胸部，可以靠常常運動肩胛骨而達成。此外，如果運動肩膀週圍的肌肉，會燃燒手臂和背後多餘的脂肪，肌肉的收縮會讓血液和淋巴也有良好的循環，老廢物質就不容易堆積。當運動肩胛骨時，骨盆也會連帶跟著運動，若肩胛骨能流暢地運動，自然能讓骨盆的開合變得很平順。如此一來，下半身就能充分運動、達到全身平衡，進而達到變美、變瘦的目標。更努力活動肩胛骨！

生活在現代社會的人們，很容易出現肩胛骨老化的現象。因為和過去不論是農作、洗衣服、打掃，統統都使用自己雙手的人比起來，現在人運動到手的機會大幅減少，活動的範圍也變小。那麼應該要怎麼改善呢？重點就是盡量去運動到目前為止，很少運動的部位，從日常生活中開始，請有意識地常常運動肩胛骨，即使比起現在只有小幅度的改變，也是好的開始。接著，實行本書所介紹的各種體操時，運動到肩胛骨的機率會大幅提高，只要持之以恆，就能達成讓每個人都羨慕的美麗曲線。

《該瘦的一次瘦！動動肩胛骨，狠甩9》

作者簡介

寺門琢己(Takumi Terakado) 日本知名人氣骨盆、美乳與肩胛骨等運動的老師，在就讀東洋鍼灸專門學校時就開始從事「整體」相關活動，畢業後取得國際資格。在東京代代木主持整體診所「Zmon」。作者活用二十年以上臨床案例寫成《骨盆教室》一書，在日本暢銷五十萬冊，其他著作也同樣具有極佳的銷售成績。 網址：www.girlswave.com/

《該瘦的一次瘦！動動肩胛骨，狠甩9》

書籍目錄

Part 1 讓每個人都著迷！擁有天使翅膀般肩胛骨的秘密10 想擁有理想的體態，就從運動肩胛骨開始！14 Body Check 確認你的站姿16 Body Check 確認你的坐姿18 Body Check 確認你的走路姿勢20 Body Check 確認你是哪一種類型的肩胛骨24 開始運動前，先暖身的基礎體操30 Column 想了解更多！肩胛骨1 不管是誰，左右都會不對稱

Part 2 做了就有效！基礎的肩胛骨鍛練課程32 馬上就開始！基礎課程篇34 Lesson 肩膀旋轉體操38 Lesson 企鵝體操42 Lesson 企鵝體操進階版44 Lesson 機器人體操48 Lesson 機器人進階版50 Lesson 扭扭腰體操52 Lesson 扭扭腰體操進階版56 Lesson 膝蓋彎曲企鵝體操60 Lesson 三角扭扭體操62 Lesson 骨盤扭扭體操64 Lesson 交叉扭扭腰體操68 Column 想了解更多！肩胛骨2 文明病是肩胛骨老化的原因P.6

Part 3 現在就動起來！每天都能隨時隨地運動70 在家中隨時做 刷背動作體操72 在家中隨時做 拉浴巾動作體操74 通勤時間也不浪費！用腳尖做運動76 在辦公室偷偷做 薦椎體操78 在辦公室偷偷做 手腕揮動體操80 Column 想了解更多！肩胛骨3 徹底活用本書體操！

Part 4 應該及早知道！肩胛骨與身體各部位關連的知識82 肩胛骨VS. 骨盆84 肩胛骨VS.美胸86 肩胛骨與骨盆 張開時期．閉合時期P7 88 肩胛骨x骨盆的雙重效果 鹹蛋超人體操90 肩胛骨x骨盆的雙重效果 金魚體操92 肩胛骨x美胸的雙重效果 手腕擺動體操94 肩胛骨x美胸的雙重效果 貓咪體操96 肩胛骨x美胸的雙重效果 口袋貓咪體操98 肩胛骨x美胸的雙重效果 手腕擺動體操100 Column 想了解更多！肩胛骨4 不論季節或是心情，都靠肩胛骨來控制！

附加講座 女性的煩惱討論教室102 手腳冰冷 * 從雙腳認真地走路開始！103 皮膚粗糙 * 藉由運動消除肌膚阻塞的困擾！104 生理痛 * 重新檢視飲食習慣，改善生理問題！105 水腫 * 將堆積在身體裡的多餘物質徹底排出！106 便秘．腹瀉 * 讓體內的水循環變好，保持濕潤！107 頭痛 * 讓緊繃的頭蓋骨舒緩一下！108 後記

《該瘦的一次瘦！動動肩胛骨，狠甩9》

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