

《打造少女偶像團體的美腿》

图书基本信息

书名：《打造少女偶像團體的美腿》

13位ISBN编号：9789866072321

10位ISBN编号：9866072320

出版时间：2011-9-22

出版社：悅知文化

作者：申貞愛

页数：160

译者：邱淑怡

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

《打造少女偶像團體的美腿》

內容概要

《打造少女偶像團體的美腿》

作者簡介

申貞愛

韓國青丘慶熙漢醫院院長，減重與體型矯正專家。

畢業於大邱韓醫大學，擔任大韓婦科學會、大韓內科學會、大韓漢醫學會、大韓經皮針灸療法學會等委員。

以金素妍、尹恩惠、蘇幼真等身材姣好的韓國知名女星的健康與減重諮詢師聞名，著有《苗條的孕婦》、《打造俏臀的秘密》、《戰勝下半身肥胖》（此為暫譯書名）等多本暢銷書，並透過韓國SBS、KBS、MBC等電視節目、網路社群與論壇連載健康與美麗兼具的健身方法，深受廣大的民眾歡迎。本書所介紹的腿型矯正體操，均是韓國青丘慶熙漢醫院腿型矯正門診中實際使用的運動處方，無需親自前往診所接受專業儀器治療，只需改善錯誤的生活習慣，並在家持續進行一系列的運動計劃，就能達到矯正下肢關節的目的，打造出勻稱又美麗的雙腿。只要十週，你將會看到腿型有明顯的改善！

《打造少女偶像團體的美腿》

書籍目錄

Part.1

曲線美，光靠減肥是無法達成的

腿型不正的機率高達93%

腿型不正，體型與健康都會變調

體型矯正前，先矯正生活習慣

錯誤的鞋子傷害了雙腿

精確地了解自己的腿型

減肥、手術 vs. 矯正體操

提升矯正體操效果的經穴按摩

Main Program

讓雙腿變得修長又勻稱的主要課程

Part.2

打造纖細修長美腿的矯正體操

Section 1：矯正股關節 - 增強股關節柔軟度

側躺後將腿伸直並往上方抬起

側躺後抬起下腿

平躺後往胸前抬起一邊膝蓋

趴下後彎曲一邊膝蓋並抬起大腿

平躺後側抬一邊腳踝並將腰部抬高

Section 2：矯正膝關節 - 增強膝關節柔軟度

大腿向側邊跨出，向上伸展手臂並下壓前膝

彎曲膝蓋，上半身放低並平舉雙臂

將雙腳交叉並彎腰

將雙腳放置高處，用腳跟的力量抬起臀部

趴下後拉起一邊腳踝

Section 3：矯正踝關節 - 增強踝關節柔軟度

將一邊腳尖墊高，上半身前傾

調整重心分配後抬起腳跟

將彈力帶繞過單邊腳掌後拉緊腳踝

腳掌貼合，利用彈力帶將腿抬高

用雙手撐住牆壁，反覆彎曲腳踝

Section 4：練出纖細又修長的肌肉

雙腿向側邊張開，將上半身往腳掌方向下壓

側躺後將腿伸直並往上抬

側躺後將腿伸直並往前抬

伸直雙腿往前撐地，脖子向內縮

以貓式前趴，往後上方逐漸伸直腿部

Part.3

為O型腿與X型腿打造的美腿計畫

Section 1：向外彎曲的O型腿

雙邊腳跟互碰並抬高臀部 - 增強膝關節柔軟度

腳跟併攏靠牆站立，將上半身放低 - 增強股關節柔軟度

大腿往一側邊跨出後下壓前膝 - 增強下肢關節柔軟度

膝蓋向內夾住彈力球，將上半身放低 - 增強下肢關節柔軟度

將捲起的毛巾置於腳踝間並抬起雙腿 - 增強股關節柔軟度

Section 2：向內彎曲的X型腿

雙邊腳拇指互碰並抬高臀部 - 增強膝關節柔軟度

《打造少女偶像團體的美腿》

腳拇指靠攏並靠牆站立，將上半身放低 - 增強股關節柔軟度
將腳掌朝內站立並彎曲膝蓋 - 增強下肢關節柔軟度
調整重心分配後抬起腳跟 - 增強下肢關節柔軟度
將捲起的毛巾置於膝蓋間並抬起雙腿 - 增強股關節柔軟度

Part.4

喚來熱褲的10週速成計畫

各腿型矯正運動指南

檢驗各部位壓力指數

10週美腿計畫動作指南

10週美腿計畫實踐指南

O型腿10週運動計畫

X型腿10週運動計畫

Add Program

加強運動效果的輔助課程

Part.5

平常就能進行的生活體操

Section1_生活體操 - 適用向外彎曲的O型腿

端坐後使腳掌呈V字，併攏膝蓋 - 增強下肢肌力

腳踝側抬，手掌與膝蓋互推 - 增強膝關節柔軟度

增強膝關節柔軟度 - 增強下肢關節柔軟度

腳向側邊伸直，以腳掌內側按壓地面 - 增強下肢關節柔軟度

腳跟靠攏並靠牆站立，上半身放低 - 增強股關節柔軟度

Section2_生活體操 - 適用向內彎曲的X型腿

端坐後使腳拇指互相用力推擠 - 增強下肢肌力

單邊腿立放於椅子上，手掌與膝蓋互推 - 增強膝關節柔軟度

腳踝向內側轉後抬起 - 增強下肢關節柔軟度

扶牆站立後抬高腳跟 - 增強踝關節柔軟度

腳拇指靠攏並靠牆站立，上半身放低 - 增強股關節柔軟度

Part.6

讓雙腿看起來更修長的提臀運動

平躺後抬高腰部

趴下後彎曲一邊膝蓋並抬起大腿

以貓咪的姿勢前趴，往後上方逐漸伸直腿部

平躺後側抬一邊腳踝並抬高腰部

大腿向側邊跨出，向上伸展手臂並下壓前膝

Part.7

韓流明星御用造型師的美腿修飾穿搭術

Trouble 1！短腿族這樣穿，腿部視覺拉長3公分！

Trouble 2！大腿粗肥，魔法般！將粗肥大腿變不見

Trouble 3！骨盤外翻，外翻或歪斜的骨盤也沒問題

Trouble 4！O型腿Bye Bye，完全遮掩外彎的O型腿

Trouble 5！X型腿Bye Bye，技巧性的穿搭讓X型腿消失！

附錄

各種腿型在生活中的姿勢禁忌

往外彎曲的O型腿姿勢禁忌

往內彎曲的X型腿姿勢禁忌

《打造少女偶像團體的美腿》

媒体关注与评论

「腿型會受到生活習慣的影響而改變，如果掉以輕心，雙腿線條很容易歪斜。本書收錄的美腿體操相當有效，解說既親切又詳細，讓人可以輕易地跟著書裡的指示進行運動，更加讓人感興趣了！因此，我最近也努力地進行美腿運動。」 --金素妍

《打造少女偶像團體的美腿》

編輯推薦

美腿，一向是女人最佳的性感武器，也是男性們的關注焦點。腿部佔了身高一半以上的比例，受注目的程度不亞於臉部或胸部，多數人努力減肥以追求纖細的雙腿，卻忽略了優美線條才是性感魅力的關鍵！眾多韓國女子偶像團體興起了一波美腿風潮，魅力更是襲捲全球！少女時代、SISTAR、AfterSchool、4 minute…想擁有偶像系美腿嗎？想穿上熱褲、迷你裙與緊身牛仔褲，展現如小惡魔般誘人的曲線嗎？如果你有以下症狀，絕對要看這本書！始終不敢穿上熱褲、迷你裙 雙腿總是無法併攏的O型腿 小腿無法併攏的X型腿 就算雙腿可以併攏，卻完全沒有空隙的胖胖腿 雙腿細瘦，卻毫無曲線可言的鳥仔腳 金素妍、尹恩惠、蘇幼真等韓國女星御用的美型諮詢師 親自執筆，連韓國女藝人也趨之若鶩的美腿秘技書！10周後，你也能GET！偶像系美腿。 TO DO LIST！ Step1 瞭解與檢測自己的腿型 Step2 實踐O型腿與X型腿的美腿矯正計劃 Step3 隨時練習提臀又能減肥的生活體操 Step4 明星專屬造型師教你最流行的韓流穿搭術 Step5 永遠保持正確的姿勢

《打造少女偶像團體的美腿》

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