

《骨盆塑身操》

图书基本信息

书名：《骨盆塑身操》

13位ISBN编号：9787119037066

10位ISBN编号：7119037064

出版时间：2004-08-01

出版社：外文出版社

作者：日本主妇之友社 编

页数：127

译者：吴朵桑

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

《骨盆塑身操》

内容概要

困扰女性的种种肥胖问题与身体不适，皆由骨盆畸形所引起。本书帮你熟悉自己的身体，发现存在的问题，最重要的是通过运动骨盆来矫正畸形、改善不适。骨盆运动是根本，辅助其他肢体动作，每一个部位、每一种姿势，从你日常中的小习惯入手，全面塑造女性健康美好身形。

骨盆塑身操必须每天练习不能间断吗？

每天都做一次基本动作最理想，3分钟即可，多面手每类操以5分钟为限度。没空时就酌情减少次数。有时间断但数周数月里连续练习，依然卓有成效。建议从有迫切需要的部位开始练习。

鞋跟磨损与骨盆歪斜有关吗？

有关系！某只鞋跟容易磨损，或者鞋跟一侧容易磨损，应当马上停穿这双鞋。这是骨盆歪曲变形所导致的！一定要改穿其他鞋子。待通过塑身操矫正骨盆畸形后，更要注意鞋子的合适度。产后出现腰痛等不适症状，是骨盆变形了吗？

女性生产时，骨盆会长开很大。但一般产后1周至10天左右恢复。也有些人因难产或其他原因骨盆不能恢复原状。事实上产后立即进行骨盆矫正最为理想。

《骨盆塑身操》

书籍目录

第1章 理论篇	熟悉自己的身体状态	你的骨盆是否已变得畸形？	对待没有自觉性的女生怎么办？
	雄猫BB带我们去看看阿美的生活！	理论1 矫正骨盆畸形可以消除所有不适	理论2 种种不良症状皆由骨盆畸形引起
第2章 实践篇	基本动作和部位消瘦法	理论3 骨盆畸形引发全身畸形	理论4 掌握自己身体的各种状况
	盆是否畸形	基本动作只有一个	放松身体
	消除O型腿	消除X型腿	培养漂亮的腿
肪	消除臂部脂肪	瘦脸	塑造颈部线条
作	小习惯也会引起骨骼变形	基本姿势一 站	基本姿势二 走
	基本姿势四 卧	内衣和鞋子	基本姿势三 坐
		第4章 实践篇	

《骨盆塑身操》

媒体关注与评论

[骨盆]，是掌管女性健康的金钥匙。重新打造你的健康竞争力。告别酸麻疼痛，抛开弯腰驼背。精塑蜂腰美腿·重拾舒心安眠。全世界最简单的塑身操，成就你的健康惊奇！只要开始“动”，就一定会有效果！！健身的必要——健康是美丽的承诺。健身的必要——健康是对生命负责。健身的必要——健康是自信的保证。健身的必要——有了健康，生命开始挥洒！健康理念，让我们拥有健康!享受健康!打造完美身形!实现期待，运用中医原理按摩穴位疏通你的经络。巧用花椒，磁卡，牙刷等身边小物件。尝试陆地游泳吧！简单易学还有大成效。小道具即可显示色彩的特殊医疗作用。

《骨盆塑身操》

编辑推荐

[骨盆]，是掌管女性健康的金钥匙。重新打造你的健康竞争力。告别酸麻疼痛，抛开弯腰驼背。精塑蜂腰美腿·重拾舒心安眠。全世界最简单的塑身操，成就你的健康惊奇！只要开始“动”，就一定会有效果！！健身的必要——健康是美丽的承诺。健身的必要——健康是对生命负责。健身的必要——健康是自信的保证。健身的必要——有了健康，生命开始挥洒！健康理念，让我们拥有健康!享受健康!打造完美身形!实现期待，运用中医原理按摩穴位疏通你的经络。巧用花椒，磁卡，牙刷等身边小物件。尝试陆地游泳吧！简单易学还有大成效。小道具即可显示色彩的特殊医疗作用。

《骨盆塑身操》

精彩短评

- 1、就是运动吧，不适合我这种懒人。
- 2、体重不增反减的情况下，裤子跨部却感觉紧了，看了这本书才知道为什么。

《骨盆塑身操》

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