

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

13位ISBN编号：9789866228100

10位ISBN编号：986622810X

出版时间：2011-2-23

出版人：采實文化事業有限公司

作者：蔡佩茹

页数：144

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：<http://www.tushu007.com>

## <<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

### 內容概要

900%的女人，都想瘦小腹！

(懷孕的女人除外) 但是，明明已經吃很少，為什麼肚子肉還是甩不掉？

原來是【骨盆不正】惹的禍！

你知道嗎？

整天坐著，你的骨盆已經『歪』掉不正，如果你會翹二郎腿、賴在沙發上看電視、常打電腦...，【小腹凸出】、【虎背熊腰】、【大象臀】、【全身僵硬痠痛】...，就會通通找上門！

小心！

越「舒服」的姿勢，骨盆越「容易歪」！

骨盆不正，身體就像『快倒塌』的疊疊樂！

從今天起，每日練習3分鐘x3回的《瘦肚子瑜伽》 腰?腹?臀一次瘦下來！

美腰達人量身打造 - - 讓你《下半身馬上小一號！

》 50個人人都會的簡單動作，【彈力帶】+【抱枕】=滿意度200% 隨書附贈【23吋美腰達人示範教學DVD】 迅速矯正身體核心，調整失衡肌肉，輕鬆擁有健康姿態！

【特色1】圖解【骨盆常識】- 淺顯易懂的圖文解析，一次看懂骨盆的重要性！

身體的平衡與骨盆密不可分，本書用重點式整理，列出骨盆的重要性及生活習慣如何影響骨盆健康，搭配超Q版插畫，圖解骨盆構造，輕鬆了解骨盆知識。

【特色2】每天只要【3分鐘x3回】- 迅速端正骨盆，雕塑完美體態！

針對駝背、長短腳、高低肩等常見症狀，擁有23吋的美腰達人量身訂做「下半身馬上小一號的瘦肚子瑜伽」，每天只要3分鐘，一個動作就能讓矯正體態，雕塑最難瘦的腰腹部，提升肌肉密度，擁有不易胖的好身材。

【特色3】擁有【23吋美腰】的50個簡單動作 - 沒有年齡限制，人人都能輕鬆學習！

老師獨家設計一套適合所有人練習的瑜伽動作，不分男女，隨時隨地都可以做，搭配彈力帶及抱枕，就能有效矯正骨盆、解決小腹凸出、下半身水腫等惱人問題，讓你永遠擁有迷人的23吋小蠻腰。

【特色4】達人親自示範【骨盆瑜伽】DVD教學 - 美腰達人親自傳授，瘦身再也不困難！

由美腰達人親自示範，針對搭配「彈力帶」、「抱枕」的動作，老師親自講解步驟，提醒動作重點，讓你【選擇對的工具】+【做出正確動作】=200%超有效，搭配高畫質DVD教學影片，在家就能輕鬆學習！

【特色5】不藏私的【美腰秘技】，一次告訴你！

- 公開維持23吋小蠻腰的一日生活 作者在本書告訴大家維持23吋美腰的秘技，輕鬆簡單，讓習慣融入生活中，不論站著、坐著、躺著，讓你每分鐘都在燃燒脂肪，打擊多餘贅肉，還在煩惱自己的水桶腰嗎？

學會美腰達人的瘦身技巧，讓你下半身立即小一號。

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

作者簡介

蔡佩茹 (美腰達人) 【23吋美腰達人】蔡佩茹 學歷： 中國文化大學國術系 台南女子技術學院舞蹈科 專業證照： Yoga Alliance 200小時國際瑜伽師資認證 Yoga Fit瑜伽適能師資認證 Australian Fitness Network Pilates【彼拉提斯】證照 WATER FIT水中有氧證照 中華民國幼兒體適能師資證照 中華民國健美協會C級教練證 檢定合格具有CPR證照 檢定合格為中華民國(武)術C級裁判、教練資格 英國皇家芭蕾舞六級檢定資格 現任： 登琪爾養生莊所私人一對一皮拉提斯、瑜伽教學 水立方時尚館「串連瑜伽」教學 那米哥休閒會館「哈達瑜伽」、「皮拉提斯」教學 高勁健身俱樂部「彼拉提斯」、「活力瑜伽」教學 台北青少年娛樂中心「皮拉提斯」、「幼兒律動」、「兒童芭蕾舞」教學 嗎那瑜珈教室「瑜伽」教學 各大俱樂部、社區、私人教室、運動中心任教

## <<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

### 書籍目錄

前言 - 滿意度200%，每天只要3分鐘 × 三回！

一定要做《瘦肚子瑜伽》的3個理由矯正骨盆位置，改善錯誤體態加強身體柔軟度，讓關節不生鏽伸展肌肉，增加肌肉力量 瘦肚子瑜伽 = 骨盆瑜伽，做完身體就像泡完溫泉一樣舒暢！

重塑23吋小蠻腰的三大關鍵【PART 1】骨盆的基本常識 - - 腰粗、腹大，都是【骨盆不正】惹得禍！  
？

已經減肥很久了，為何小腹還是瘦不了！

擁有歪骨盆，身體就像快倒塌的疊疊樂！

整天坐著，骨盆已經歪掉不正，你知道嗎？

「骨盆」是連結身體的重要機關 越舒服的姿勢，骨盆越容易歪！

禁！

讓「骨盆歪斜不正」的錯誤姿態 10大警訊，看看你的骨盆歪了沒！

？

注意，初期的骨盆變形，身體是沒感覺的！

症狀1 臀部看起來特別翹、上腹突出！

- 骨盆前傾症狀2 肩背痠痛、頸椎前推、無精打采！

- 骨盆後傾症狀3 左右腳粗細不同、高低肩、鮪魚肚！

- 骨盆旋轉 調整骨盆，從了解「骨盆類型」開始類型1 外開型骨盆 - - 「雙腳外開」動作能輕鬆做到的人類型2 閉合型骨盆 - - 「雙腳後摺」動作能輕鬆做到的人類型3 僵硬型骨盆 - - 「雙腳外開」及「雙腳後摺」動作都很難完成類型4 平衡型骨盆 - - 「雙腳外開」及「雙腳後摺」動作都能輕鬆做到的人 3大簡易動作，矯正．放鬆．活絡骨盆MOTION 1 前後倒水式 - 端正歪斜的骨盆，增加關節的活動度MOTION 2 左右敲鐘式 - 讓骨盆回到中央，放鬆緊繃的髖關節MOTION 3 上下蓋章式 - 矯正骨盆位置，軟化僵硬的腹部肌肉【PART 2】骨盆瑜伽 = 腰．腹．臀一次瘦下來！

融合所有優點的「骨盆瑜伽」【重點1】肌肉緊實 = 腰瘦的體質【重點2】「體溫」，才是決定瘦與不瘦的關鍵 哇！

肚子不見了，腰．腹．臀一次瘦下來！

最適合做《瘦小腹瑜伽》的五種人容易【腰痠背痛】的人【脂肪堆積】在腰、腹及臀部的人下半身【循環不良】的人【關節退化】的人【情緒緊繃】、壓力過大的人 搭配「規律呼吸」，效果最理想！

方法1 腹式呼吸（標）按摩內臟，有助血液循環方法2 側胸式呼吸（標）執行動作效率，維持骨盆穩定 彈力帶 + 抱枕，《打造小蠻腰》成功率200%！

《彈力帶》是骨盆瑜伽的好幫手！

該如何選擇一條適合的彈力帶呢？

用彈力帶解決10大身體問題HELP！

告別腰腹游泳圈 - MOTION1【坐姿】捲體塑腹HELP！

搶救粗粗的水桶腰 - MOTION2【坐姿】十字扭轉HELP！

救救大象腿 - MOTION3【側躺】側身抬腳HELP！

再見河馬臀 - MOTION4【坐姿】雙腿開合HELP！

便秘、按摩內臟器官 - MOTION5【躺姿】躺姿扭轉HELP！

生理痛、調理經期不順 - MOTION6【俯臥姿】半拉弓HELP！

O型腿、改善脊椎側彎 - MOTION7【躺姿】型體定位HELP！

柔軟僵硬的肩膀，改善五十肩 - MOTION8【坐姿】前後繞臂HELP！

矯正歪斜的骨盆 - MOTION9【跪姿】高跟鞋式HELP！

預防手腳寒冷 - MOTION10【坐姿】雙腳前彎【PART 3】每天9分鐘的美腰瑜伽操 - - 立刻減掉3cm腰圍【體態雕塑篇 - - 打擊多餘的贅肉】ROUND 1 每天做扭轉，小腹變平坦！

## <<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

- 小腹脂肪堆積、肚子贅肉軟趴趴單腳坐姿扭轉式 - 按摩僵硬的腹部肌肉，並提升力量船式 - 鍛鍊腰、背肌肉的力量ROUND 2 穩定腹部肌群！
  - 腹部贅肉、手臂辦辦肉雙腳推舉 - 強化頸部肌肉，美化腿部線條划船式 - 強化內外腹斜肌，美化腰線手腳接力賽 - 提升肺活量，增加脊椎活動度ROUND 3 塑造迷人S曲線！
  - 腰部緊繃、腰椎歪斜、身體不協調脊椎旋轉 - 調整腰椎位置，舒緩腰部緊繃感美人魚姿 - 伸展左右腰側肌群，修長腰部曲線ROUND 4 重現23吋小蠻腰！
  - 歪斜腰椎、粗腰線、彎腰駝背、腰間肥贅肉半鴿王伸腰 - 加強腰部扭轉，美化側腰線條單腳側彎扭轉式 - 修飾腰部線條，伸展側腰部肌肉ROUND 5 打擊大腿肥胖贅肉！
  - 腿部無力、容易疲勞、脖子痠痛V字分腿 - 增強腿部的肌耐力三角前彎 - 伸展大腿，美化腿部線條ROUND 6 矯正歪斜的骨盆！
  - 臀部無力、屁股下垂、骨盆不正豎角式 - 促進骨盆腔血液循環，調整骨盆正中位置蛙式 - 釋放骨盆的力量，讓骨盆腔活絡ROUND 7 打造圓潤的俏臀！
  - 手腳不協調、蘿蔔腿、髖關節僵硬跪姿提臀 - 緊實臀部肌肉，避免下垂游泳姿 - 美化臀腿線條，增加髖關節活動度ROUND 8 讓骨盆回到正中位置！
  - 骨盆歪斜仰臥橋式上捲 - 保持骨盆的正中位置髖部活動 - 活動左右髖關節【對症下藥篇 - - 舒緩身體的疼痛】便秘、消化不良、腸胃問題腰部酸痛、椎間盤突出、坐骨神經病久坐造成的臀部痠痛駝背、弓腰體態頭痛調理內臟機能、抗老化改善末梢血液循環、抗失眠強化手腳、膝關節、預防膝關節退化訓練平衡感預防五十肩、生理痛【PART 4】穿上S號褲子的速效法則 - - 每天都這樣做，你就是美腰達人 《漫畫篇》美腰達人的一日生活 美腰問題大哉問Q1：我是個完全沒有運動細胞的人，還可以做骨盆瑜伽嗎？
- Q2：我的柔軟度很差，可以做骨盆瑜伽嗎？
- Q3：骨盆瑜伽和一般的瑜伽有什麼不同？
- Q4：腰變細了，還能保護內臟器官嗎？
- Q5：做完骨盆瑜伽操後，身體非常的痠痛，是正常的嗎？
- Q6：什麼時間練習骨盆瑜伽比較好？
- Q7：不論男女，都適合做骨盆瑜伽嗎？
- Q8：配合彈力帶做動作時，會覺得身體有痠痛感，這是正常的嗎？
- Q9：搭配骨盆瑜伽的彈力帶，需要選擇強力高的，效果才好嗎？
- Q10：搭配彈力帶做動作的目的是什麼呢？
- Q11：彈力帶的長度和動作的伸展度有關嗎？
- Q12：睡前做骨盆瑜伽，對睡眠有什麼幫助呢？

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

媒体关注与评论

知名瑜珈老師LULU強力推薦

<<瘦肚子的骨盆瑜伽>>

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:<http://www.tushu007.com>