

LuLu's快瘦三骨美人操



[LuLu's快瘦三骨美人操 下载链接1](#)

著者:LuLu

出版者:尖端出版

出版时间:2012-8-6

装帧:平装

isbn:9789571049687

三骨正·人就正

骨骼回到正確的位置，贅肉再也無所依附，身上多出來的那一圈肥肉，從此消失一天一點，無壓力瘦身！

◎一套3享終極夢幻版·三骨美人窈窕聖典◎

超值享 (1) 夢幻快瘦逸品「三骨美人枕」

超值享 (2) 50 mins動感美人操DVD

超值享 (3) 圖解59招·跟著做輕鬆瘦

※什麼是「LuLu's快瘦三骨美人操」？

瑜伽的呼吸和平衡概念+芭蕾舞的伸展姿態

＝專為亞洲女性量身打造的「快瘦三骨美人操」

＊導正三骨位置（鎖骨、肩胛骨、骨盆），雕塑平衡Perfect體態

＊創造美人「粉頸酥胸」 & 「嫩背細臂」 & 「纖腰翹臀」

＊減輕腰痠、肩頸疼痛、手腳冰冷、水腫困擾

＊不只身體動起來，連心也變得積極、開心、有活力！

※什麼是「快瘦三骨美人枕」？

瑜伽枕的實用進化版！

長度40×直徑10cm圓柱狀設計＝最符合女性人體工學的快瘦尺寸

令人放鬆 & 舒適的粉色植絨材質＝帶給妳瘦身好心情

做三骨美人操時巧妙搭配美人枕，借力使力、燃脂效果加乘！

協助肌肉獲得更深層的鍛鍊、舒緩肌肉緊繃及關節處的壓力，更能加強緊實雕塑功能，讓你「輕鬆快瘦」！

▼快瘦關鍵1：專為女性量身打造・符合人體工學設計

▼快瘦關鍵2：放對位置，讓身體得到正確的休息

▼快瘦關鍵3：三骨自然回正，達到深層體雕

【本書・精采重點】

◎圖解 5 9 招・跟著做輕鬆瘦

精心設計"狠甩肥肉"的三骨美人操，詳細示範圖解各動作和貼心小叮嚀，有如名師在旁邊親授指導。

◎三骨一體・全面打造

LuLu獨門設計！能夠一次鍛鍊到三骨的「動感美人操」，每天只要 1 0 分鐘，越做越上癮，你不知不覺就瘦了！

◎鎖定部位・對症下藥

本書另外分別針對三骨（鎖骨、肩胛骨、骨盆）做重點訓練，天天輕鬆做，瘦得健康、漂亮又性感！

◎D V D 影音直授，跟著做輕鬆瘦！

收錄站姿・坐姿・躺姿3段動感美人操，每段10分鐘，短時間內立刻獲得激效，貼身臨場感如同LuLu老師一對一親授！

◎【特別收錄】LuLu's終極美人之道

明星級的獨門美麗秘方＋日常保養小心機

【本書・給這樣的妳】

- 想矯正體態、遠離身體疼痛者
- 想輕鬆減重瘦身、雕塑身體完美曲線者
- 想開心運動、讓身體重返年輕者
- 注重健康養生、樂活舒壓之生活美學家

作者介紹:

國內NO.1的健康瘦身美人代表！現任「嗎哪瑜珈」經營者兼教師，靠著自創的「體雕瘦身瑜珈」，即使在生完小孩之後，依然輕鬆保持女神般的S曲線！著作多本瘦身瑜珈書和DVD等，不僅在國內銷售長紅，擁有廣大的觀眾群，更是代表台灣活躍在國際舞台上的專業瑜珈老師。

2012年，由瑜珈的平衡概念出發，再加上芭蕾舞的伸展姿態，獨創動感「LuLu's快瘦三骨美人操」，全面掀起亞洲的瘦身新旋風！

經歷

國立台北藝術大學舞蹈系

國立台北藝術大學劇場藝術研究所

修習瑜珈多年，曾隨美國知名瑜珈大師Rodney Yee接受Iyengar系統訓練課程，並領有三項國際瑜珈教師執照

美國YogaFit Teacher Training Systems合格瑜珈教師、美國治療瑜珈 (Therapeutic Yoga) 合格瑜珈教師、Ashtanga系統瑜珈大師合格培訓教師

目錄: <TOP>

目錄Chapter 1 什麼是完美曲線？

1-1 打造從內而外的美

1-2 認識人體黃金三角

三骨：「鎖骨」、「肩胛骨」、「骨盤」

1-3 三骨健康度自我檢測 CHECK!

[COLUM] LuLu's貼心話：身體的不對稱

Chapter 2 10分鐘快瘦！三骨美人操

[LuLu獨門設計] 站著做64坐著做64躺著做，隨時隨地開心瘦！

瑜珈的基本動作+三骨美人枕=10分鐘快瘦64動感美人操

站著做64三骨美人操

1. 骨盆熱身 ★

2. 骨盆旋轉操 ★

3. 站立前彎呼吸 ★★

4. 猴子式 ★★★

5. 大能勇士1 ★★

6. 大能勇士2 ★★★

坐著做64三骨美人操

1. 骨盆旋轉操 ★

2. 腰部扭轉 ★★

- 3.後拉手式 ★★★
- 4.船式 ★★★
- 5.側邊延展 ★★★
- 6.三角坐姿前彎 ★★★

躺著做64三骨美人操

- 1.橋式 ★★
- 2.腳踏車 ★★★
- 3.仰臥起坐 ★★★
- 4.雙膝旋轉 ★
- 5.抬腿 ★★★
- 6.飛翔式 ★★★

躺著就能瘦！完全紓壓美人操x8

[COLUM] LuLu's貼心話：開始動了就會瘦

Chapter 3 三骨正，人就瘦！夢幻曲線雕塑

打造妳的「粉頸酥胸」！鎖骨美人操

頸部／肩膀／美胸／小臉 效果體操

(效果：促進淋巴流動，頭痛、肩膀緊繃ByeBye!)

雕塑妳的「嫩背細臂」！肩胛骨美人操

背部／手臂／胸部 雕塑體操

(效果：端正骨架，肩痠背痛、彎腰駝背ByeBye!)

緊實妳的「纖腰翹臀」！骨盤美人操

纖腰／翹臀／瘦大腿 瘦身體操

(效果：加強代謝力，腰痛、腿痠浮腫ByeBye!)

[COLUM] LuLu's貼心話：妳的柔軟度很差嗎？

Part 4 終極美人之道！

LuLu's美人小心機

每天練習腹式呼吸

習慣正確的姿勢

美容小絕招寵愛自己

LuLu's吃的美麗哲學

飲食美人原則

私房美人食譜

LuLu's三骨美人按摩術

懶人按摩好幫手：擀麵棍

鎖定三骨：重點加強按摩

[COLUM] LuLu's貼心話：要懂得犒賞自己

<TOP>

序作者序

三骨正，人就正！

在我所有的瘦身書裡，不斷強調一個觀念：「要擁有緊實美妙的身形，首先要擁有健康！」身體必須健康才會美麗，很多人總覺得瘦是身形美麗的要件，所以拼了命瘦身，卻不知道，其實有了健康、代謝正常，才能常保窈窕纖細。所以我常說，在我的字典裡沒有瘦身這兩個字，只有不斷追求健康，才有瘦身的福利！

三骨美人操的設計概念，也是以健康為出發點，擷取瑜伽動作的精華，搭配芭蕾舞姿態的伸展，一次調整好我們的鎖骨，肩胛骨及骨盆。因為這三骨關鍵性的支撐我們身體主要的肌肉與器官，唯有正確調整及平衡三骨，才能有效延展深層的肌群達到雕塑身型的功能；也唯有三骨平衡，我們的脊椎才會正、器官及腺體才會健康、代謝才會正常，身體自然就不易累積脂肪及毒素！

有別於以往的瘦身書，在三骨美人操的教學中，多了一個特別的輔助工具——「美人枕」，其實美人枕的概念在歐美已行之有年，並且有學理課程支持，包括：Restorative yoga (修復式瑜伽) 藉由抱枕、毛毯等支撐工具來釋放身體的緊繃，繼而拉長肌肉、幫助體內循環代謝。還有Iyengar

yoga，也是利用輔助器具，幫助身體柔軟度或延展度比較不好的人，可以輕鬆享受瑜伽，達到比較困難的動作。

雖然輔具的初衷，早期是為了協助行動不便或長期臥床病人運動，但許多專業人士慢慢發現運用在女性健康及美體塑型上其實也有絕佳效果。所以在幾年前我遠赴美國修習相關課程，希望能把這個健康瘦身的福音帶給我的學生，並進一步改良規劃，設計出更貼近一般女性在生活中也可使用的美人枕。感謝上帝，這本書搭配美麗小幫手美人枕，如願的出版，相信許多愛美的女性已經迫不及待想跟著一起練習了！

在本書中，我設計了許多運用美人枕練習的瘦身動作，讓大家練習時可以事半功倍，讓身體更快達到塑型及骨骼歸正的效果！相信當你擁有本書時，也等於開闢了健康瘦身之路，我也要鼓勵愛美的妳，不要輕易放棄追求身心靈平衡及健康，多多了解自己的身體，常常保持心情的愉悅，有愉悅的心就會有沉靜的靈，才能真正擁有健康美麗的身體！最後，跟著我一起歡呼我們的美麗口號：「三骨正，人就正！」祝福每一位擁有這本書的妳成為三骨正妹！

<TOP>

內容試閱神奇快瘦小幫手——三骨美人枕長度40 cm×直徑10cm

最符合人體工學的設計 & 最舒適的植絨材質，讓人瘦身好心情♥

三骨美人枕可說是瑜伽枕的「實用進化版」，除了擁有瑜伽枕基本功能：幫助初學者更容易達到三骨美人操的效果、運動到深層肌肉、舒緩肌肉緊繃及關節處壓力之外，更具有以下3項快瘦關鍵，讓妳身上多出來的那一圈肥肉，從此消失！▼

快瘦關鍵1：符合人體工學的尺寸設計專為女性的身體量身打造！長度依一般女性的肩膀和骨盆寬度而設計，當雙手握住美人枕的兩端，自然就讓手臂和肩膀形成垂直角度，而直徑寬度也讓人方便以手掌抓取，讓動作做起來更標準，達到拉長肌肉線條的加乘效果。▼

快瘦關鍵2：讓身體得到正確的休息只要把美人枕放到正確位置，例如腰部、肩胛骨下方、臀部和腿間或脖子下方等，讓身體躺下後能完全放鬆，骨骼回到正常的位置幅度，進而刺激腺體、幫助代謝。成功實現躺著休息都能夠變瘦+變美的願望。▼

快瘦關鍵3：協助姿勢矯正，深層體雕透過美人枕，可以讓身體更容易掌握姿勢，避免因姿勢不正確而受到運動傷害。光是雙手伸直、手心朝內扶住美人枕兩端的小動作，就可以成功雕塑上半身和手臂的線條，因此千萬不要小看美人枕的用途喔！◎

使用方法與注意事項 1. 請以手輕輕按壓吹嘴，即可輕鬆將空氣吹入美人枕中。 2.

注意請勿過度充氣或是使用幫浦打氣，否則可能造成破裂現象。

(充氣完成後的美人枕，仍應具有適當柔軟度，不會過硬而無法以手按壓) 3.

請勿使用於三骨美人操之外的運動和活動，否則可能造成危險。

※詳細使用方式與注意事項，請見美人枕包裝袋背面。LuLu's 貼心話 2

開始動了就會瘦看到這裡，代表妳應該已經跟著DVD一起做過10mins三骨美人操了嗎？如果答案是肯定的，請接受我的掌聲鼓勵，因為坐而言，不如起而行！不管妳的動作是不是標準、速度有沒有跟上，或是中間小小偷懶了一下，都沒有關係，因為只要妳開始動了，就往美麗、健康的世界更進一步囉！當你跟著做完10分鐘、甚至是完整的30分鐘美人操，在汗流浹背之際，你一定深深體會到：「哇，原來我的身體已經好久沒有痛快地動一動了！」這樣的動一動習慣請妳一定要保持下去，可能初期會覺得有些吃力，但在做到難度較高的動作時可以稍微休息，保持呼吸，之後再繼續跟上其他動作就好了。不必一開始就要求自己達到老師所示範伸展角度或速度，重點是在做美人操的過程中，用心感受自己身體的肌肉和骨頭的聲音。只要朝著正確方向，每天至少花10分鐘幫助身體代謝，很快就會聽到許多人稱讚妳：「氣色好好！是不是變瘦了？」等這些讓人開心的話，你也會發現自己好像變開朗了、開始對更多事情有興趣，也更有體力去經營想要的生活，別懷疑，這就是快瘦三骨美人操的神奇之處！

• • • • • (收起)

[LuLu's快瘦三骨美人操_下载链接1](#)

标签

YOGA

生活方式

健康

个人管理

评论

[LuLu's快瘦三骨美人操_下载链接1](#)

书评

[LuLu's快瘦三骨美人操_下载链接1](#)