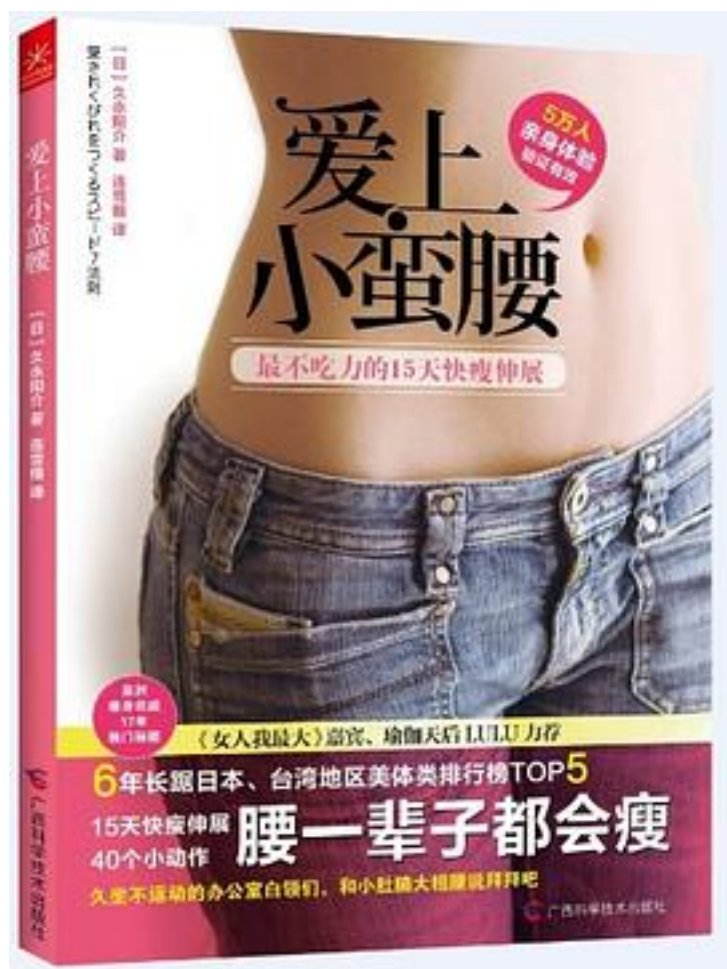


爱上小蛮腰



[爱上小蛮腰_下载链接1](#)

著者:久永阳介

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2013-6

装帧:

isbn:9787807639497

《爱上小蛮腰》内容简介：为了瘦腰，非要天天折磨自己，拼命地节食、运动？根本没必要！最需要的是把骨架矫正，把身体打造成易瘦体质！

作者根据人体瘦腰瘦身应该遵循的七大大法则，独创出40个关节伸展操，两天一个法则，易学易会，而且效果神奇。这七大大法则，40个伸展操，在成书前经过5万人亲身体验见证了这一奇迹。成书后，日本、台湾有25万读者根据书中所写亲身实践，验证了这一伸展操的速效和实用。

所谓关节伸展操，就是以缓慢节奏的伸展和呼吸法，矫正骨架，将骨骼的歪斜调整到本来应有的位置，提高关节和肌肉柔软度的运动。通过伸展操可以达到瘦腰、瘦身、提臀、丰胸等塑形效果，还可以消除腰痛、膝痛、肩痛、颈痛、神经痛等各种疼痛，并改善便秘、生理痛、虚冷、水肿、O型腿、X型腿、驼背等症状。这七大大法则就是：

法则1瘦腰先正骨【矫正歪曲的骨架】

骨架一旦歪斜，肌肉就会变得容易疲劳，造成慢性的代谢力下降，进而变成容易囤积脂肪且难以瘦下来的体质。

法则2想有小蛮腰，先要肋骨美【矫正肋骨】

腰部介于肋骨与骨盆之间，因腰部左右没有骨头，所以只要肋骨和骨盆收紧，腰部自然就变得纤细，因此矫正肋骨与瘦腰之间有着密不可分的关系。

法则3拥有柔软有弹性的肌肉就一定能瘦【塑造优质肌肉】

有了优质的肌肉，身体的代谢力就会提高，使体内的脂肪燃烧更快。运动员的体脂肪率都很低，就是因为体内的脂肪经常在消耗。

法则4保持关节年轻，才能打造小蛮腰【提高柔软度】

关节的活动力变差，肌肉就会衰退，导致热量的代谢效率也跟着下降。时间一久，便会形成恶性循环。这么一来，即使是年轻人，身体也会不断老化，进而成为难以瘦下来的体质。

法则5拥有小蛮腰＝拥有温热的身体【提高代谢力】

身体变冷的话基础代谢就会下降，使体内囤积脂肪，若不尽快改善将引发恶性连锁效应，加速身体的老化，千万不可大意！

法则6曲线是否迷人取决于臀部【矫正骨盆】

倘若骨盆出现扩张不当或歪斜，将使内脏的功能下降、血液循环变差，不光会引起便秘、手脚冰冷、痛经等问题，也会使身体变成循环力差、脂肪易囤积的体质。

法则7赶走便秘，告别“小腹婆”【排毒】

若长久有便秘问题的话，将会使得体内的代谢物与毒素无法充分排出体外，阻碍肠胃的蠕动。

书中每个法则的开始，都会提供一个基本姿势，若可顺利完成，就表示已通过该法则，可直接跳过进入下一个法则。若是无法完成该法则基本姿势的人，则要进行该法则的关节伸展操，两天后再试着挑战该基本姿势。从第三天起还是可以先进入下一个法则。但是，未通过的法则仍要持续进行，直到可完成该法则的基本姿势为止。各个关节伸展操皆附有情境小图示，根据自身的状况重点选择对应的关节伸展操，效果会更好。

作者介绍:

久永阳介

——轰动日本、台湾的腰围瞬减5cm美体法及关节伸展操发明人

享有盛誉的权威医师、瘦身专家。

柔道正骨医、指压按摩师、针灸师、推拿师、整体师

OASIS GROUP(股)代表

日本原奥运会委员会强化训练师、原奥运会体操选手训练师

获得指压、整体、针灸、推拿、柔道正骨等5种专业领域的资格证，在多家美容沙龙和治疗院担任过医师。1996年独立创办了正骨院、治疗院、沙龙等。

他所开发的“关节伸展操(骨骼伸展操)”可在瞬间将错位五公分的腰部骨骼复原，向他寻求治疗的患者涵盖各种职业领域，包括著名的体育选手、政经界人士、歌手、女明星、美容美体业者、财经顾问等等。目前经常举办治疗师培养研讨会，担任美容医疗院所的咨询顾问，并经常演讲、撰写健康专栏等。他将关节伸展操同美体瘦身七大法则相结合，独创出的减肥美腰法简单、快速、有效、绝不反弹，迄今为止，已为10万多人成功塑身美体。日本、台湾25万读者根据作者书中所写，亲身实践，验证了这一伸展操的速度和实用。

著有《骨骼3分钟伸展操》（幻冬舍出版）、《受欢迎的治疗师知识160》（BAP日本出版）、《教你聚集人与财的沙龙经营秘密》（角川学芸出版）、《持续成功的创业者就这样不同》（同文馆出版）等。

目录: CONTENTS

PART 1 瘦腰前需要准备什么

这样做，你渴望的腰线很快就会出现

骨架正了，腰才会真正瘦下来

小蛮腰修炼第一步——读懂你的身体

肥胖倾向诊断 由此掌握快速打造小蛮腰的秘诀

PART 2 瘦腰七大法则

法则1 瘦腰先正骨

[矫正歪曲的骨架]

Joiretch 01 打造易瘦体质，手脚不冰冷

Joiretch 02 矫正骨盆，瘦腰提臀

Joiretch 03 防止臀部、腿部囤积脂肪

Joiretch 04 让你不便秘不水肿的髋关节矫正操

Joiretch 05 腰椎不歪斜，身体变轻松

Joiretch 06 矫正歪曲的身形，收紧小腹

法则2 想有小蛮腰，先要肋骨美

[矫正肋骨]

Joiretch 07 肋骨收紧，腰线快速出现

Joiretch 08 刺激肋骨周边的脂肪

Joiretch 09 肋骨关节变柔软，腰紧接着也会变柔软

Joiretch 10 肋骨很对称，体形很正点

Joiretch 11 肋骨捋直，又能瘦腰又能消除腰背疼痛

Joiretch 12 两侧肋骨一收紧，上身和腰就变瘦

法则3 拥有柔软有弹性的肌肉就一定能瘦

[塑造优质肌肉]

Joiretch 13 塑造柔软肌肉，消除腰痛，一举两得

Joiretch 14 背部肌肉变柔软，胸部UP UP
Joiretch 15 上身肌肉变柔软，内脏功能变强大
Joiretch 16 还你一双明星腿
Joiretch 17 瘦腰、翘臀、美腿都不误
Joiretch 18 小腹不见了，臀部变翘了
法则4 保持关节年轻，才能打造小蛮腰
[提高柔软度]

Joiretch 19 放松髋关节，腰臀不僵硬
Joiretch 20 柔软下半身关节，给美腿加分
Joiretch 21 颈肩变柔软，快找S线
Joiretch 22 臀部肌肉不再松弛
Joiretch 23 柔软上半身关节，公主气质练出来
法则5 拥有小蛮腰＝拥有温热的身体
[提高代谢力]

Joiretch 24 让全身热起来
Joiretch 25 淋巴循环好，废物都赶跑
Joiretch 26 改善月经不调、身体浮肿
Joiretch 27 身体从此变得轻盈
Joiretch 28 运动无死角，让肩、背、后腰热起来
法则6 曲线是否迷人取决于臀部
[矫正骨盆]

Joiretch 29 O形腿自救操
Joiretch 30 有效塑形，放松腰背好舒服
Joiretch 31 调整骨盆位置，改善手脚冰冷
Joiretch 32 小腹不再突出
Joiretch 33 收臀伸展操
Joiretch 34 可以跟恼人的小肚腩说再见了
法则7 赶走便秘，告别“小腹婆”
[排毒]

Joiretch 35 内脏变暖和，身体有活力
Joiretch 36 肠道通畅，缓解便秘
Joiretch 37 刺激肠道，腹部脂肪不囤积
Joiretch 38 运动腹部、髋关节与骨盆，活化肠道，三管齐下
Joiretch 39 改善腿部血液循环
Joiretch 40 燃烧腰部脂肪，告别“游泳圈”

PART 3 迅速瘦腰还需要知道

养成好习惯，打造小蛮腰
关键是温热的身体
喝水！还有，小心你的晚餐
给自己一个高质量的睡眠
愉快地泡个澡吧
好姿势能让你更优美
腰会随着好心情变瘦哦
．．．．．(收起)

[爱上小蛮腰 下载链接1](#)

标签

瘦身

健身

减肥

养生

日本

女性

非小说

生活

评论

快速翻阅了一遍，还没开始实际操作。封面实在很励志，希望真的可以成就啊。

遗珠。循序渐进的调整，只要有空地基本都能做，比什么整骨之类强多了。初中买的，到现在也会做，都是小动作很容易坚持。不过有个问题，就是腰会变细，但是小肚子不一定会收进去。所以还是要配合腹部锻炼一起。

各种伸展动作，不容易做

感觉动作有点难坚持，不是特别好

[爱上小蛮腰 下载链接1](#)

书评

[爱上小蛮腰_下载链接1](#)