

姿势对了腿变美



[姿势对了腿变美_下载链接1](#)

著者: [韩] 黄相普

出版者: 青岛出版社

出版时间: 2015-11-1

装帧: 平装

isbn: 9787555230625

腿形问题是困扰很多人的难题。作者总结自己做矫正医师15年的经验，针对亚洲人体形的特点，创出了一套简单有效的双腿整形运动——矫正双腿30天运动法。本书以矫正双腿的运动法为中心，涵盖了瘦腿按摩法和让腿更笔直的运动法以及预防脊椎侧弯、骨盆歪斜的正确方法。坚持按书中的方法做运动，不知不觉就能练出一双可以任性地炫耀的美腿。

作者介绍:

黄相普，韩国著名脊椎矫正医生，毕业于美国帕尔默脊椎神经医科大学，是体形矫正、脊椎矫正、骨盆矫正、双腿矫正中心的代表，韩国模特协会理事，审查委员。

目录: 序言 拥有笔直伸展的美腿，绝不再是别人的故事

本书使用方法

◎第一部分 马上了解双腿矫正法

为什么双腿矫正如此重要

双腿扭曲的问题所在和双腿矫正的效果

检查双腿的类型

与双腿扭曲类型相匹配的运动法

生活中的不良习惯是导致双腿扭曲的原因

让不良姿势正确归位

双腿矫正问答

养成正确的饮食习惯可以塑造魅力双腿

测定我的体形状态

提高双腿矫正效果的四个方法

双腿矫正成功案例分享

◎第二部分 矫正双腿的30天运动法

准备 热身运动

第1天 舒展大腿

第2天 舒展腿筋和小腿

第3天 舒展大腿和骨盆

第4天 舒展内收肌

第5天 舒展骨盆和大腿肌肉

第6天 塑造双腿的曲线1

第7天 塑造双腿的曲线2

第8天 舒展骨盆1

第9天 舒展骨盆2

第10天 舒展紧绷、坚硬的股关节

第11天 矫正扭曲的骨盆

第12天 平衡左右骨盆

第13天 矫正扭曲的腰部1

第14天 矫正扭曲的腰部2

第15天 矫正扭曲的股关节1

第16天 矫正扭曲的股关节2

第17天 强化大腿内侧，塑造双腿曲线1

第18天 强化大腿内侧，塑造双腿曲线2

第19天 塑造苹果臀，增加臀部弹力1

第20天 塑造苹果臀，增加臀部弹力2

第21天 舒展紧绷鼓出的小腿肌肉

第22天 平滑小腿曲线

第23天 平展扭曲的双腿1

第24天 平展扭曲的双腿2

第25天 矫正腿形和膝盖1

第26天 矫正腿形和膝盖2

第27天 矫正腿形和膝盖3

第28天 矫正双腿和足部的不平衡

第29天 提高双腿的柔软性1

第30天 提高双腿的柔软性2

专栏 塑造美丽动人双腿的7条行动守则

◎第三部分 双腿扭曲的体形类别和苦恼部位的运动法

类别1 让下垂的臀部变得有弹力

类别2 矫正左右不对称的双腿

类别3 让滚圆的大腿变得有弹力

类别4 平缓突出的小腿曲线

类别5 舒展凹凸不平的小腿肌肉

类别6 塑造I形曲线的双腿按摩

专栏 双腿扭曲容易诱发膝关节炎 140

◎第四部分 在生活中矫正双腿和体形的运动方法

情景1 在客厅里

情景2 在床上

情景3 在办公室的椅子上

情景4 在复印机前

情景5 在沙发上

情景6 在洗澡时

情景7 在浴池里

情景8 在台阶上

情景9 在散步、走路时

情景10 在咖啡厅

情景11 在洗手间，在镜子前

专栏 与漂亮的容貌美人相比，背影美人将会成为大势所趋

韩国人的O形腿，日本人的X形腿

• • • • • ([收起](#))

[姿势对了腿变美 下载链接1](#)

标签

保健养生

自由自在

女性

评论

腿美很重要：)

[姿势对了腿变美 下载链接1](#)

书评

[姿势对了腿变美 下载链接1](#)