

<<平衡美人会走路>>

图书基本信息

书名：<<平衡美人会走路>>

13位ISBN编号：9787544715355

10位ISBN编号：7544715353

出版时间：2011-1

出版时间：译林出版社

作者：（日本）黑田惠美子

页数：139

译者：王越

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>

<<平衡美人会走路>>

内容概要

本书讲述：健康运动指导师黑田惠美子通过多年的观察，总结出女性中常见的十种不良姿势(驼背、鸡胸、端肩、溜肩、直颈、反弓腰、前曲腰、O型腿、XO型腿，拇指外翻·扁平足·外翻足)。

以及八种错误走路类型：1．挺胸·反弓腰型(颈部容易疲劳，易引起腰痛和背痛)2．驼背型(让人整体印象不佳，腰部和背部易疲劳)3．扭臀摆跨型(易引起髋关节和膝盖疼痛，使臀部变宽)4．膝盖内弯型(易引起髋关节和膝盖疼痛，使臀部变宽)5．手臂后拨型(使肩胛骨变得僵硬，引起髋关节和膝盖疼痛，臀部变宽)6．甩手摆臂型(使腰部和背部变得僵硬，腹部下垂凸出，形成罗圈腿)7．压地走路型(易引起腰痛和背痛)8．拖脚走路型(易形成驼背，臀部下垂，腿显短)上述这些姿势和走路方式，不仅会影响我们的整体形象，还会给我们带来不适。

为此，黑田惠美子在《平衡美人会走路》中设计了一些简单易学的矫正身姿，塑造优美步态的练习，并介绍了几种有益身心、消除僵硬、缓解疼痛的走路方式。

只要掌握了要领，我们就可以轻松地走出健康和美丽！

<<平衡美人会走路>>

作者简介

作者：（日本）黑田惠美子 译者：王越黑田惠美子，1963年出生。
著名健康运动指导师、心理咨询师，日本非盈利组织“健康太极拳协会”教练。
多年从事健身运动及运动疗法的研究，积极参与预防生活习惯病的知识普及。
她以消除疼痛和身体不适为重点，宣传运动的乐趣，推动大众健身运动。
她还常在女性杂志、健康杂志以及报纸上发表文章，并在电视上做宣传和演讲。
她的著作有《提升体力食谱排行榜》、《走路健身》、《走到一百岁》等，备受好评。

<<平衡美人会走路>>

书籍目录

序章 改变走路方式就能成为“平衡美人”！

以平衡美人为目标！

平衡美人就是“走路方式美人”；从平时开始改变走路习惯 不走路很危险！

带着“美丽”的意识走路 试着走到下一个车站！

第1章 平衡美人度测试！

你的身体没问题吗？

！

身体平衡度测试1 检查1 身体疲劳度测试！

2 心理疲劳度测试！

3 身体歪斜度测试！

了解自己的走路方式！

你是哪种类型？

挺胸·反弓腰型 驼背型 扭臀摆胯型 膝盖内弯型 手臂后拨型 甩手摆臂型 压地走路型 拖脚走路型第2章 用正确的姿势漂亮地行走 什么是正确的姿势？

你的姿势，是这样的吗？

正确姿势的塑成方法是什么？

正确姿势的塑成方法 LESSON 1 正确姿势 驼背的修正法 2 正确姿势 鸡胸的修正法 3 正确姿势 端肩的修正法 4 正确姿势 溜肩的修正法 5 正确姿势 直颈[1型]的修正法 6 正确姿势 直颈[2型]的修正法 7 正确姿势 反弓腰的修正法 8 正确姿势 前曲腰的修正法 9 正确姿势 O型腿的修正法 10 正确姿势 XO型腿的修正法 11 正确姿势 11 拇指外翻·扁平足·外翻足的修正法 12 优美体形 小臀的塑成法 13 优美体形 小肚腩的修正法 14 优美体形 内八字的修正法 维持正确姿势的包包选择技巧 保持正确姿势的举止方法 优美的坐姿 优美的上下台阶方法 你的坐姿是这样的吗？

——椅子的场合 LESSON 1 正确坐姿 坐椅子的场合 你的坐姿是这样的吗？

——地板的场合 2 正确坐姿 坐地板的场合 3 上下台阶 上台阶的方法 4 上下台阶 下台阶的方法第3章 塑造优美步态的超简单练习 早晨·白天·晚上的练习 LESSON 1 早晨的建议 柔软髋关节的伸展练习 2 早晨的建议 放松腰部的伸展练习 3 早晨的建议 足底前蹬的伸展练习 4 早晨的建议 晃动臀部 5 早晨的建议 起身之前的伸展练习 6 早晨的建议 起身后轻摆手臂 7 白天的建议 扩胸运动 8 白天的建议 颈部和背部的伸展练习 9 白天的建议 侧腹部的伸展练习 10 白天的建议 扭转腰部 11 白天的建议 肩部和大腿后侧的伸展练习 12 白天的建议 转动脚踝 13 晚上的建议 利用盆浴进行腿部伸展练习 14 晚上的建议 小腿肚按摩 15 晚上的建议 在被褥上左右摇晃 16 晚上的建议 腰部的伸展练习 17 晚上的建议 左右伸展 18 晚上的建议 腹式呼吸 即刻解决走路坏习惯的练习 LESSON 1 转动髋关节 2 收紧大腿内侧·臀下部 3 踮脚 4 罗圈腿走路 5 髋关节的伸展练习 6 内八字·外八字 7 大腿前侧的伸展练习 8 膝盖和小腿肚的伸展练习 9 利用墙壁提升大腿 10 强健大腿内侧的练习 11 锻炼内部肌肉的练习 12 背部肌肉和髋关节的练习 13 俯身摆臂 14 直立摆臂 15 手臂到肩胛骨的扭动 16 上下左右伸展 用隐性练习快速消除恼人的部分 LESSON 1 利用椅背的腹肌练习 2 单腿膝盖上抬 3 单脚起立 4 脚跟悬空走路 5 肘部推压椅背 6 倾斜腰部的腹肌练习第4章 [按目的·按症状] 有效对付身体烦恼的走路方式 什么是有益身体的走路方式？

[按部位]消除僵硬和疼痛的走路方式 平时走路要注意的部位是？

LESSON 1 腰部的僵硬和紧张 不对腰部施加负担的走路方式 2 腰部的僵硬和紧张 [步行练习]扭腰走 3 背部的僵硬 不对背部施加负担的走路方式 4 背部的僵硬 [步行练习]扭胸走 5 髋关节周围 不易使髋关节周围疲劳的走路方式 6 髋关节周围 [步行练习]踏脚走 7 膝盖 消除膝盖疲劳的走路方式 8 膝盖 [步行练习]软绵绵走 9 肩部僵硬 消除肩部僵硬的走路方式 10 肩部僵硬 [步行练习]大幅摆臂走 11 颈部僵硬 消除颈部僵硬的走路方式 12 颈部僵硬 [步行练习]伸脖子走 13 手臂的僵硬和疲劳 消除手臂疲劳的走路方式 14 手臂的僵硬和疲劳 [步行练习]摇晃走 塑造美好体形的走路方式 LESSON 1 腰部 塑造腰部线条 2 腰部 [步行练习]活力走 3 下腹部 消除小肚腩的走路方式 4 下腹部 [步行练习]

<<平衡美人会走路>>

拳击摆臂 5 大腿·膝盖 绷紧大腿到膝盖的部位 6 大腿·膝盖 [步行练习]重心置于单脚
7 臀部 提臀 8 臀部 [步行练习]抬脚 9 胸部丰满 使胸部线条优美 10 胸部丰满 [步行练习]蝴蝶 11
肩部·颈部线条 使肩部·颈部线条流畅 12 肩部·颈部线条 [步行练习]芭蕾舞
展臂 13 背部 收紧背部 14 背部 [步行练习]提包 15 上臂 收紧上臂 16 上臂 [步行练习]转包 燃烧脂
肪的走路方式 有效燃烧脂肪的条件 一个月上限为两公斤 制订一天的计划写在最后

<<平衡美人会走路>>

章节摘录

版权页：插图：以平衡美人为目标！

光靠走路就能够变美丽吗？

答案是肯定的。

在日常生活中，我们做的最多的动作就是“走路”。

一天之中我们能将“走路”这个动作重复数千乃至数万次。

这一步一步的动作积累起来，就塑造了我们的体形。

可以说，不注意走路方式，就等于是在远离美丽。

这与饮食的道理是相同的：为了变漂亮，每天摄入大量的营养品，但若忽视了基本的饮食，身体反而会变得脆弱，易受损害。

现在的二三十岁的女士们都非常漂亮。

但是，在我看来，她们精致的妆容和服装下隐藏的身体和心灵上却尽是补丁。

她们虽然看起来姿态优美，但由于过分热衷于节食，营养失调，从而导致肌肉乏力并伴有腰痛。

另外，也有不少女性因为工作繁忙而用营养品和零食填饱肚子。

二十岁到三十岁之间总还能维持好的身体，三十岁以后就慢慢地变差了。

二十岁时非常漂亮的女士，也承受不了岁月的侵蚀……真是让人觉得可惜。

走路也是极好的运动。

充分的行走能强健肌肉，燃烧脂肪，协调植物神经的运动，增强机体对疾病和压力的抵抗力，还能改善皮肤状况，起到抗衰老的作用。

平衡美人就是“走路方式美人”所谓平衡美人，就是姿态优美，打扮漂亮，有气质又很自然，不卖弄姿色，理性、健康且开朗——这样的一种形象。

平衡美人走路姿态雍容，精神饱满且英姿飒爽，每一步动作都像蓓影一般线条优美。

那么，现在的你是怎样的呢？

着急地咻咻咻迈着大步，或是膝盖弯曲地走着小碎步，鞋底磨平了，鞋跟摇摇晃晃不时脱落，裙子常常歪掉……你是以这样的方式在走路吗？

这么一来，再精心的打扮也是徒然。

要想达到身姿和举止俱美的理想境界，光靠走路是不够的。

走路时要充分注意肌肉的状态，采取一些练习方法使肌肉的活动变得灵活自如。

多养成一些走路的好习惯，走路时自然就会收紧肌肉，使身体获得平衡了。

从平时开始改变走路习惯我周围的成功女士，都能在紧凑的日程表里安排好游泳、瑜伽等健康管理的时间。

成功的职业女性都擅长管理时间，也十分重视修养身心的时间。

为了维持体形，保持健康，我们每天都得努力。

当然，根据专家的建议来进行运动是最好的。

在健身俱乐部接受私人训练指导也不错。

让别人用客观的眼光观察我们的身体特点并为我们制订计划，我们会觉得更加放心。

但是，健康管理与形体塑造中最基本的，还是走路这个活动。

做运动，就必须了解其规则，学习身体的动作方法，而走路，不学习方法也能够进行。

首先，它不需要你忙里偷闲，可在任意的时间里进行，也不需要花钱。

我们可以根据自己的心情和体力状况随时调整自己的走路。

步行场所也可以任意变化。

步行去公司等固定的场所，步行去购物中心，或者特地出门散步，等等，我们可以自由自在地安排。

常言道，抱着不得不去做的想法，实际上反而什么都做不好。

然而，在上下班途中或出去购物的过程中，甚至在家里，我们每天都在走路，只是走路的目的不同而已。

为了变美丽，让我们来试着改变每天都在无意中使用的走路方式吧。

<<平衡美人会走路>>

不走路很危险！

对平衡美人来说，体力是必需的。

要战胜被大量工作包围的状态，光靠意志力无论如何都是不够的。

可能有人觉得，又不是要去当马拉松选手，现在的生活中并没有困难，不需要多少体力吧。

但是，如果我们对体力这种积蓄放任不管，它就会逐年减少。

要为自己的后半生把过日子的身体准备好，也只有趁现在年轻的时候了。

我们的身体是以骨骼、肌肉和脂肪为基础构建而成的。

四肢、腹部和背部的肌肉叫做“骨骼肌”。

实际上内脏也是由一种叫做“平滑肌”的肌肉组成的，而心脏则是由另一种肌肉——心肌构成。

因此，如果肌肉减少，内脏的运动也会减弱，爆发力和耐力都会丧失。

如果生活中缺乏走路活动，多余的糖和脂肪就会转化为皮下脂肪而破坏体形，内脏脂肪也会堆积而有可能引发代谢综合征。

肌肉运动时会产生热量，所以不走路的人容易形成寒性体质，这样的体质会使脂肪燃烧变得更加困难，从而形成恶性循环。

此外，骨骼中的钙含量也会减少。

我们在二十至三十岁时，骨骼中的钙含量会达到顶峰，在这之后，如何阻止钙流失是一个十分重要的问题。

然而现在似乎有些二十多岁的女性朋友，她们的骨钙含量已经接近六旬老人的骨钙含量了，轻轻绊倒就会发生骨折。

容易疲劳、脸色差、体质寒凉、骨骼脆弱并有脂肪黏附，这样的身体状况持续下去，到了老年的时候，人就会无精打采，毫无生气，甚至连出门都很困难而常常闭门不出。

<<平衡美人会走路>>

编辑推荐

《平衡美人会走路》：走路几乎是最完美的身体运动。
它拥有众多的优点：轻松，自然，低碳环保，不需任何器材，免费，并且随时随地都可进行。
但问题在于：你会走路吗？
不正确的姿势和走路方式，只能让你的身体日渐变形。
稍稍调整自己的动作，就能变成“平衡美人”。
不但轻松健身变窈窕，身体上的小毛病也将不治而愈！
你以为自己会走路吗？
还没意识到你的问题吗？
莫待身体敲响警钟！
《时尚健康》杂志强力推荐！
从现在起，就带着“美丽的意识”健康地行走吧！
日本人气健康运动指导师专业设计全书详细图解

<<平衡美人会走路>>

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>