

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

图书基本信息

书名：<<塑身女王完美曲线伸展操>>

13位ISBN编号：9787807639787

10位ISBN编号：7807639784

出版时间：2013-7

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[韩]郑多燕

译者：张琳,长安静美

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>

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

前言

引导你变成易瘦“无压力BODY”的独创健身STYLE“郑多燕健身操”与一般而言的健身操稍有不同。它可以增强身体的柔韧性，并能够充分达到一般健身运动所具备的预防运动受伤、提高运动效果的作用。

除此之外，郑多燕健身操还注重对美的追求，在增加运动效果的同时更接近理想的均衡状态。“筋骨”作为减肥的关键，不用会变紧，使用过度也会变紧。

筋骨紧了，换句话说就相当于在筋骨上面加了一把锁。这样，好不容易为了减肥坚持锻炼，结果还是难以见效。而且，筋骨紧实的话，运动中产生的乳酸就会积聚在其中，成为巨大的阻力，使得疲劳感挥之不去，身体的状态越来越差。

坚持下去本该会让我们精神百倍的运动，就变成一件痛苦的事情了！正因如此，要想减肥成功的话，我们首先就要让身体的筋骨收缩或者放松，把那把锁打开。

“郑多燕健身操”就可以通过半小时的一系列动作，让我们全身所有的筋骨都彻底收缩并放松下来。做完这个健身操后，就好像给自己做了一个全身按摩一样，非常轻松畅快呢。这种清爽舒快的感觉，也是“郑多燕健身操”的魅力所在。

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

内容概要

国内唯一正版授权，唯一中文配音字幕
内容超越日本台湾，亚洲最丰富版本！

120分钟超长中文配音字幕DVD+12周美体日记塑身计划+美体塑形计划书+超大动作分解海报
瘦身救世主郑多燕最新减肥操，独创38式坐着伸展就能瘦！

史上最容易跟着做的瘦身操，身体神奇变柔软，瘦下来就不再胖，打造极致性感+健康身材
亚洲瘦身传奇，47岁最美辣妈再创奇迹
横扫日本台湾各大排行畅销榜总榜NO1
系列图书销量超过1,500,000册！

塑身女王大发现：身体僵硬的人通常瘦身超辛苦，成效不明显！

柔软有弹性的身体，是健康窈窕的第一步！

瘦身救世主郑多燕独创38式完美曲线伸展操，让你零压力打造窈窕身材，拥抱易瘦体态！
迅速打造“最极致的美丽身材曲线”！

这套让人不发胖、容易瘦的伸展操，还能让你：

- * 导正骨盆位置，创造理想体态
- * 抛开压力，拥抱满意体质
- * 促进血液循环，让肌肤紧致有弹性
- * 矫正身体左右平衡感
- * 减轻腰酸、肩颈疼痛
- * 改善手脚冰冷、水肿
- * 活化体质，让你积极且活力十足
- * 告别失眠与忧郁

示范解说DVD：打造零压力美体，彻底拥抱易瘦体质（建议先仔细看过解说，再实际跟着做。）

30分钟「示范篇」：郑多燕亲自示范38个动作，天天跟着做，健康美丽自然来！

90分钟「解说篇」：郑多燕解说并指导学员示范，精确掌握各动作细节，零误差。

美体计画BOOK：详细介绍完美曲线伸展操，并附12周美体日记。

让你清楚了解，哪些动作可以对治肩膀僵硬、消除便秘，以及调整腰部曲线、骨盆与股关节

伸展操大海报：大海报全览38个动作，一目了然！

可贴在墙上，随时想做就做！

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

作者简介

作者：（韩国）郑多燕 译者：张琳 长安静美郑多燕，“韩国最美丽的辣妈”“瘦身救世主”，日本媒体将她的性感身材称之为“最理想の身体”畅销书作家著有《塑身女王教你打造完美曲线》《塑身女王完美曲线伸展操》1966年生，健身教练。

原本只是饱受产后肥胖及腰酸背痛之苦的平凡家庭主妇，2003年透过网络新闻公开自己的瘦身体验，不料一炮而红，经各大媒体热烈报导，掀起瘦身运动旋风，一跃而成韩国话题人物，韩国人为她新创“MOMUCHAN”一词，在韩文意味“健康的肉体美”“最理想的肉体”之意。

其瘦身心法甚至登上韩国高中教科书。

她曾受邀在韩国SBS电视节目“摆脱超高度肥胖”中指导超过100公斤的胖妹成功瘦下50公斤，其后不但成为媒体宠儿、畅销作家，并录制减肥节目、推广有氧运动，开设健身房、贩卖健身器材及DVD等。

目前除经营健身中心，在韩国和日本都设立了健身教练培训机构，培育后进不遗余力，致力于推广郑多燕瘦身法。

郑多燕健身舞是郑多燕为了拥有完美身材而创作的。

结婚之前原本是一位室内设计师的郑多燕，婚后体重开始不知不觉地从48公斤一路增加到68公斤。

有一次老公在睡觉时说了梦话被她听到，“真怀念你婚前的样子呀”这句话对郑多燕造成了很大的打击，再加上因为肥胖而引起的背痛问题，郑多燕终于在医生的建议之下开始健身减肥。

三个月后，郑多燕的体型出现明显的改变，她把减肥的成果照片用电子邮件和亲友分享，结果收到信的人纷纷转寄给更多的网友。

后来郑多燕不但成了网络红人，报纸、杂志、广播、电视等各家媒体也都来采访她。

甚至连南韩的高中课本中，也介绍了如何拥有“健康肉体美”的郑多燕。

之后，郑多燕更进一步红到了东瀛，被日本媒体喻为“最高理想の身体”。

虽然南韩的医学技术很发达，但46岁还能有这样的身体状态，日本的女性们也从心底佩服起郑多燕了！

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

书籍目录

Part1伸展：创造最美身体的健身操
创造最美身体的健身方式10
郑多燕伸展健身操的12大必杀技11
郑多燕伸展健身操的要点12
关于健身操的QA13
健身操DVD详解14
DVD的使用方法15
Part2郑多燕健身操助你告别烦恼
腰酸 在电脑和书案前工作，感到疲劳时18
消除便秘 刺激大肠，肠道通畅20
腰部曲线 助你拥有小蛮腰，展现曼妙曲线22
下半身 消除浮肿，还你修长双腿24
骨盆腿部关节 伸展骨盆，让你腰部紧实26
告别烦恼的运动INDEX28
Part3一招一式一新生 伸展操精髓分解
Part4
12周，我的美丽身体日志52
美丽身体日志推荐54
第1周审视身体曲线56
第2周切勿急功近利58
第3周排除压力，拒绝水桶腰60
第4周不要强制性饿肚子62
第5周调整肌肉，摄入蛋白质64
第6周晚上超容易发胖66
第7周顺应生理周期68
第8周拒绝寒凉70
第9周用照片影响自己72
第10周按摩掉橘皮纹74
第11周水是减肥最佳伴侣76
第12周 优质睡眠超重要78

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

章节摘录

创造最美身体的健身操是什么它可以让你全身都舒服得伸展开来，身体和心灵都变得柔软。向着最佳比例前进吧！

这个运动的重点在于伸展。

伸展，原本是指肌肉和肌腱有意识的收缩和放松。

实际上，我们日常生活中也总是无意识地进行着伸展运动。

疲劳时，或者起床时，总会无意识地伸懒腰吧？

这其实就是一种伸展运动。

可见我们潜意识里就知道，伸展对于修复身体非常重要。

柔软的身体不容易发胖，反而容易瘦下来。

所以，伸展身体很重要！

这次，我之所以提出要以伸展动作为重点进行运动，是有原因的。

以我的经验来说（根据我在教课的健身房等地的观察），身体僵硬的人，往往怎么减肥都难以达到效果。

这种类型人不仅肌肉和关节难以活动开，而且肌肉中的血液和淋巴容易循环不畅。

我们的身体，本身就是由大约60兆个细胞构建而成的，这些细胞从血液中摄取营养物质，不断进行新陈代谢。

因此，一旦血液循环不良，新鲜的血液就不能充分输送到细胞中，从而引起“细胞活动减退”。

细胞的代谢降低后，整个身体的代谢也就不通畅了，最终就变成了不容易消耗能量的体质。

所以说，僵硬的身体容易发胖。

与此相反，由于新陈代谢旺盛，柔软的身体不容易发胖，而且正因为身体灵活、活动量大，反而很容易就变瘦了。

“我是天生就身体僵硬啊，要怎么办才好呢？”

——有这种担心的话，您大可放心，我并不是说要大家拥有体操队员那样的柔韧性。

仅仅希望大家知道的一点就是，身体只要比现在的状态稍微柔软一点点，减肥效果就会有质的飞跃哦。

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

媒体关注与评论

每天醒来都看见越来越有光采的自己！

知名部落客贵妇奈奈它的独创之处就是透过音乐数拍伸展，让人能专心在流程中顺畅的完成30分鐘的伸展，非常有效率；解说篇的仔细导引，让很怕做错动作的学生也能从容逐步学习。

瑜伽名师高秀华火爆中国，我是大美人、天天向上座上嘉宾。

CCTV、湖南卫视、深圳卫视、新浪网、网易、新华网、凤凰网、21CN重磅推荐！

台湾地区TVBS独家贴身采访；活力派对现场报导。

红遍韩国，韩国最大的电视台KBS多次报道，知名电视台SBS疯狂推荐！

风靡日本，日本媒体喻为“最高理想の身体”，连任天堂都为之疯狂，设计美体游戏软件！

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

编辑推荐

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

名人推荐

每天醒来都看见越来越有光采的自己！

知名部落客贵妇奈奈它的独创之处就是透过音乐数拍伸展，让人能专心在流程中顺畅的完成30分鐘的伸展，非常有效率；解说篇的仔细导引，让很怕做错动作的学生也能从容逐步学习。

瑜伽名师高秀华

<<塑身女王完美曲线伸展操>>

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>