

<<美腿模>>

图书基本信息

书名：<<美腿模>>

13位ISBN编号：9789866180705

10位ISBN编号：9866180700

出版时间：2011-11-9

出版时间：三悅文化圖書事業有限公司

作者：金子工三

页数：128

译者：劉蕙瑜

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>

## <<美腿模>>

### 内容概要

每個女生都想擁有一雙漂亮的美腿。  
可是想歸想，總是因為鍛鍊過程繁瑣艱難磨光衝勁和毅力而導致中途放棄。  
不然就是嘗試了上百種的方法卻也覺得效果沒想像中的好，因而對美腿之路徹底絕望？  
所謂的美腿不該只是一味追求腿的纖細，最重要的是勻稱。  
比起單純纖細沒肉的雙腿，有著柔美曲線、體態合度的雙腿更加美麗動人！在本書中，作者要從運動、保養、儀態舉止、骨盆矯正、服飾穿搭等方面來教你如何打造出富有光澤具吸引力的美腿！  
讓雙腿走樣變粗的3大主要原因是「水腫」、「缺少肌肉」以及「骨盆歪斜」。  
只要了解腿的類型，針對這3個問題對症下藥，一定可以讓你的雙腿脫胎換骨。  
你現在還認為想要擁有女神般的美腿很困難嗎？  
其實，每個女生都有成為美腿美人的潛力！  
只要跟著專業美腿模特兒-金子EMI小姐一起鍛鍊，1天1組運動，保證讓你3個月後就有令人驚艷的改變喔！

**本書特色** 專業等級傳授 在日本具有權威性的手足替身模特兒 金子EMI小姐，擁有連外表身材都光鮮亮麗的女明星都稱羨不已的美腿。  
現在這位美腿女神不吝要與各位美腿接班人分享她的專業鍛鍊祕技！

**步驟簡單好做** 養成美麗的雙腿很難嗎？  
要砸重金打造嗎？  
要鍛鍊到天長地久、海枯石爛嗎？  
通通都不用！  
本書所介紹的鍛鍊保養自己在家就能做！  
考慮到現代人的忙碌生活，因此，讓您鍛鍊美腿不需要花費太久的時間就能達到良好的效果，本書沒有繁鎖複雜的步驟，也沒有太多冗長的文字說明，可以讓您抱持的輕鬆的心情來實行。

**生活美腿課程** 除了一般的美腿鍛鍊之外，還教您如何從日常的舉止中調整自己的姿勢。  
另外配合服飾配件的穿搭，讓您不單單只擁有一雙美腿，還要讓您的美腿越來越美、越看越美！就讓金子EMI喚醒你沉睡已久的美腿潛力！  
讓迷你裙不再只是夏天的專利，天氣再冷也要穿短裙！  
一年四季都是美腿日！

<<美腿模>>

作者简介

金子エミ 1991年開始涉足模特兒工作，截至2008年為止，一共演出100支商業廣告、拍過數百本雜誌，現年38歲，仍以模特兒身分活躍中。

1996年在日本首創全甲轉印貼紙。

同年以『ANIMALER』的品牌名稱，開始在全國300家店家販售，並且成為熱門商品。

此外，在2002年～2005年擔任Christian Dior迪奧美甲商品的企劃並進行製作。

目前又以『emi+0...』的品牌名稱開發出依剪裁位置不同，圖案隨之變化的圓盤形美甲貼，亦受到廣大消費者的青睞。

1997年生下老大Kaito，後來被宣告兒子患有唐氏症，模特兒工作因此暫停了1年半，1999年再度復出。

老二也在2004年出生了。

近年來在『スッキリ！

！

』『おもいきりいい！

！

テレビ』『はなまるマーケット』『中居正広の金曜日のスマたちへ』『レディス4』、『ソロモン流』等電視節目中演出，不斷拓展舞台介紹獨特的護理方法，一個人成功扮演了局部美容專家、局部模特兒工作、兩個孩子的母親、創業女性四種角色。

著作有《お家でおこもりエステ》《No.1パーツモデルが教える 家事をしながらエステ》（二本皆為小社刊出版）。

金子エミ

## &lt;&lt;美腿模&gt;&gt;

## 书籍目录

序文2目標成為女星美腿應有的態度16條「白金法則」4以此作為目標的「完美女星美腿」8ExercisesChapter1打造有史以來線條最美的腿部鍛鍊13Emi's Message無關粗細美腿重要的是勻稱14Emi's Message忙碌的日子1天1組運動，就可持續3個月16日常運動基本的腿部鍛鍊1整個腿部的瘦身肌肉鍛鍊18基本的腿部鍛鍊2後腿部分的肌肉鍛鍊20基本的腿部鍛鍊3臀部提高的肌肉鍛鍊22基本的腿部鍛鍊4小腿肚的肌肉鍛鍊24瞭解腿的類型進行更有效的腿部鍛鍊26檢測腿的類型27How to鍛鍊腿部29日常運動不同類型的腿部鍛鍊for浮腫淋巴伸展操30不同類型的腿部鍛鍊for缺少肌肉的腿等長運動34不同類型的腿部鍛鍊for骨盆歪斜管狀骨盆帶運動40自選運動自選腿部鍛鍊基本的骨盆調整44自選腿部鍛鍊矯正O型腿46自選腿部鍛鍊矯正X型腿47特殊運動腿部鍛鍊行走法48泡澡熱瑜珈50Column1金子Emi的「自言自語」“纖小膝蓋”是成為美腿美人的條件52TreatmentChapter2提升女性價值的美腿保養53Emi's Message富有魅力具吸引力的腿，是有光澤的腿54Emi's Message若有做保養，手腳冰冷及浮腫也會跟著消失56日常保養化妝水濕敷58乳霜引流按摩62防曬66自選保養去角質護理68除毛護理72指甲護理76特殊保養特殊保濕80浮腫護理82消除橘皮組織84腳底護理86美腿彩妝88Emi的愛用品保護．滋潤90去角質91美甲/緊實肌膚92特殊保養用品93金子Emi的「自言自語」2盡量養成對雙腿有益的飲食習慣94CarriageChapter3成為女星美腿從日常舉止做起95Emi's Message只要改變想法就能立刻擁有美腿96Emi's Message重要的是舉止與穿著98女星腿課程姿勢篇站姿裙裝100褲裝101拍照NO.1的站姿102高級技巧爬樓梯UP&DOWN103坐姿普通高度的椅子104沙發類的低椅子105板凳類的高椅子106高級技巧翹腳107女星美腿課程穿搭篇一定有最適合展現自己身材的「命運之服」108裙子110褲子112鞋子114絲襪、褲襪、內搭褲118附加課程客製化的建議120後記124金子Emi History126

## &lt;&lt;美腿模&gt;&gt;

## 编辑推荐

專業等級傳授 在日本具有權威性的手足替身模特兒 金子EMI小姐，擁有連外表身材都光鮮亮麗的女明星都稱羨不已的美腿。

現在這位美腿女神不吝要與各位美腿接班人分享她的專業鍛鍊祕技！

步驟簡單好做 養成美麗的雙腿很難嗎？

要砸重金打造嗎？

要鍛鍊到天長地久、海枯石爛嗎？

通通都不用！

本書所介紹的鍛鍊保養自己在家就能做！

考慮到現代人的忙碌生活，因此，讓您鍛鍊美腿不需要花費太久的時間就能達到良好的效果，本書沒有繁鎖複雜的步驟，也沒有太多冗長的文字說明，可以讓您抱持的輕鬆的心情來實行。

生活美腿課程 除了一般的美腿鍛鍊之外，還教您如何從日常的舉止中調整自己的姿勢。

另外配合服飾配件的穿搭，讓您不單單只擁有一雙美腿，還要讓您的美腿越來越美、越看越美!就讓金子EMI喚醒妳沉睡已久的美腿潛力！

讓迷你裙不再只是夏天的專利，天氣再冷也要穿短裙！

一年四季都是美腿日！

作者簡介 金子 1991年開始涉足模特兒工作，截至2008年為止，一共演出100支商業廣告、拍過數百本雜誌，現年38歲，仍以模特兒身分活躍中。

1996年在日本首創全甲轉印貼紙。

同年以『ANIMALER』的品牌名稱，開始在全國300家店家販售，並且成為熱門商品。

此外，在2002年～2005年擔任Christian Dior迪奧美甲商品的企劃並進行製作。

目前又以『emi+0...』的品牌名稱開發出依剪裁位置不同，圖案隨之變化的圓盤形美甲貼，亦受到廣大消費者的青睞。

1997年生下老大Kaito，後來被宣告兒子患有唐氏症，模特兒工作因此暫停了1年半，1999年再度復出。

老二也在2004年出生了。

近年來在『 ！

！

』 『 ！

！

』 『 』 『中居正 的金曜日的 』 『 4 』、『 流』等電視節目中演出，不斷拓展舞台介紹獨特的護理方法，一個人成功扮演了局部美容專家、局部模特兒工作、兩個孩子的母親、創業女性四種角色。

著作有《 家 》《No.1 家事 》（二本皆為小社刊出版）。

<<美腿模>>

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>