

<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操甩肉肚 手臂粗 >>

图书基本信息

书名：<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操甩肉肚 手臂粗 腰酸背痛>>

13位ISBN编号：9789866228179

10位ISBN编号：9866228177

出版时间：2011-5

出版时间：采實文化事業有限公司

作者：羽暄

页数：144

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>

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操甩肉肚 手臂粗 >>

### 內容概要

只要2個月，就能53kg 45kg 60招超簡單「減肉肉」的肩膀瑜伽操！

粗手臂、肚子肉、蝴蝶袖.....，為什麼就是減不下來？

原來，「背部運動」決定上半身曲線，動一動「肩胛骨」，就會瘦！

手臂粗 + 肩膀寬 = 看起來就是胖？

史上最有效的肩膀減肉操「肩胛骨瑜伽」 「肚子」要瘦下來，擺脫「充滿脂肪團的背」，關鍵就在「背部的力量」！

迅速提升代謝力，打造「易瘦體質」，肩膀運動最有效！

你是個【硬背人】嗎？

才20幾歲，卻已經擁有80歲老人的筋骨？

請仔細回想，你已經為「陳年肩痛」困擾很久了嗎？

突如其來的「手麻、手腕痛」，讓你感到恐慌、沮喪？

只要動一動「肩胛骨」，每天5分鐘的簡單運動，迅速改善腰酸背痛、手發麻等不適症狀。

每天5分鐘，超簡單POSE 60招！

天天都是香肩美人 肩頸經常感到酸痛不止？

軟化僵硬的肌肉，感受肩胛骨的驚人魔力。

女人駝背就像老了20歲，每天五分鐘的肩膀運動，讓你抬頭挺胸更迷人。

肩膀痛?駝背?骨刺?虎背熊腰從此Bye Bye！

Q：為什麼我的「手麻」、「肩痛」一直好不了？

A：因為你一直用錯地方出力！

只用手腕的力量，痠痛當然好不了！

你是個【硬背人】嗎？

才20幾歲，卻已經擁有80歲老人的筋骨？

請仔細回想，你已經為「陳年肩痛」困擾很久了嗎？

突如其來的「手麻、手腕痛」，讓你感到恐慌、沮喪？

只要動一動「肩胛骨」，每天5分鐘的基礎保養，肩膀痛?駝背?骨刺?虎背熊腰從此Bye Bye！

【本書5大Point - - 天天都是肩胛骨美人！

】 Point 1 「完美體態」和「肩胛骨」是息息相關的 - - 想了解肩胛骨，看這本書就對了！

手臂粗，原來是你的「三角肌」太硬了！

本書將肩胛骨以可愛插畫說明構造及肌肉分佈等，針對各種不良肩胛骨的型態，以淺顯易懂的文字搭配圖片說明，內容輕鬆實用不枯燥。

Point 2 痠痛、體態問題，動一動肩胛骨就解除 - - 全新動作簡單易學，人人都能上手！

瑜伽的好處就是，一個動作可以改善很多問題，本書作者針對一般人容易出現的病症及體態問題共設計60招的全新動作，還另外列出所有能改善的症狀及功能，沒有瑜伽背景，也一定可以輕鬆學會！

Point 3 雕塑最在意的部位，就做肩胛骨瑜伽吧 - - 老師及學生親自示範，學習更有效率！

隨書附贈「肩胛骨美人DVD」，由老師親自示範講解動作，針對「高效率3D呼吸法」並有詳細示範及解說，要教你如何正確看出肩胛骨位置及自我檢測，當別人問：「肩胛骨在哪裡？」

再也不會一問三不知了！

Point 4 想擺脫寬肩膀和粗手臂的宿命嗎？

- - 把肌肉變的修長，你也是香肩美人！

你是否有一對厚厚的肩膀和粗手臂，活像個橄欖球員呢？

肩膀壯肉和粗手臂是出了名的難減，本書特別設計能拉長肌肉的簡單動作，只要將僵硬的肌肉軟化，體內循環變好，許多困擾的體態都可以一掃而空囉！

Point 5 無論何時何地，都能享受SPA級療癒 - - 簡易自我按摩，趕走你的硬肩淤氣！

肩頸痠痛或是疲勞時，你是否會感到很沮喪？

<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操甩肉肚 手臂粗 >>

本書作者設計自己在家就能進行的精油按摩手法，讓香氛及按摩放鬆你的肌肉，提升局部的血液循環，淤氣通通消除！

<<瘦手臂的香肩美人瑜伽操甩肉肚 手臂粗 >>

作者簡介

羽暄 【資深瑜伽老師】 專攻體態雕塑、療癒瑜伽、姿勢調整、特殊族群體態調整（五十肩、高低肩、脊椎側彎、長短腳等）、皮拉提斯。

著有《拉筋瑜伽物語》 曾經是一位上班族，因過度工作而失去健康。

內分泌失調、經常性的腰痛、背痛、腸胃炎，甚至因為雙腳無力行走，差一點裝上人工關節。

四年前投入瑜伽的行列，為自己的健康找到出口，對於瑜伽、療癒課程、專業瑜伽、整復醫學、芳香療法有一種難以割捨的熱愛，希望能讓大家在愉快的心情下，用最簡單的方式，喚醒生命的活力，來幫助身體重獲健康。

經歷： 印度威亞瑜伽大學 Vidya Gurukul 200小時 國際瑜伽導師證照 加拿大Stott Pilates 墊上訓練國際教練證照 Reiki-1 Training 臼井氏靈氣一級課程訓練 Vidya Gurukul Yoga Therapy 200小時瑜伽療法 國際瑜伽指導師證照 Yoga Alliance 200 Hours 國際瑜伽導師證照 Professional Thai Massage Course 泰式古法業按摩課程訓練 Professional Therapy Thai Massage Course 泰式療癒按摩課程訓練 台灣軒歧整復協會整復師執照 禾場國際芳療學苑芳療師 iYoga-皮拉提斯 / 瑜伽提斯老師 台北護理學院推廣教育部 - 瑜伽提斯老師 台北市立弘愛自閉復健及職訓中心 - 親子香氣提斯老師 禾場國際芳療學苑香氣提斯特聘老師 魅力四射舞蹈教室 - 瑜伽 / 皮拉提斯老師 格智國際教育學園 - 兒童瑜伽老師 iDance愛跳舞 - 瑜伽提斯老師 尤敏惠皮拉提斯瑜伽教室 - 彼拉提斯老師 淡水實康復健診所皮拉提斯健身班（初級 / 進階）指導教練 內政部南投啟智教養院彼拉提斯講師 現任： 光瑜伽Prakash Yoga&Pilates Studio-瑜伽 / 皮拉提斯老師 Be Yoga 香氣提斯 / 陰瑜伽 指導老師 各大企業瑜伽及私人 / 皮拉提斯 / 瑜伽提斯老師

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操甩肉肚 手臂粗 >>

### 書籍目錄

《漫畫篇》肩胛骨是人體重要的「天使翅膀」 自我檢查「肩胛骨」的健康程度！

原來是你的生活習慣，讓「肩胛骨」變了樣！

【痠痛問題】 - - 肩胛骨膏肓痛、胸悶、呼吸淺短、腰痠背痛、頭痛、頸椎骨刺、頸椎痛、轉頭會痛、圓肩、50肩、手臂痠痛、手腕痛、手麻等。

【體態問題】 - - 高低肩、鎖骨一高一低、胸部下垂、虎背、駝背、厚肩膀、掰掰袖、手臂粗壯、肥肚、小腹凸出、脊椎側彎、骨盆歪斜等。

【肩胛骨瑜伽】啟動身體健康的4大關鍵《軟化放鬆》Point 1 軟化僵硬無比的肌肉 - - 【Index】動作速查表《歸位固定》Point 2 固定鬆散的骨骼 - - 【Index】動作速查表《定型雕塑》Point 3 讓身體記憶正確的架構 - - 【Index】動作速查表 別懷疑！

現在看這本書的你，就是「硬背人」！

Column 1 一起來測試看看你是屬於那一種呼吸？

【PART1】瘦肚子、美胸、腰痠背痛bye bye，從「肩胛骨」開始！

「肩胛骨」是身體活動自如的關鍵 了解肌肉，你才能動對肩胛骨！

\* 旋轉四壯士 使用頻率最高、最容易受傷的肌群 \* 三角肌群 「手臂粗」原來是三角肌群出問題 \* 六小兵 固定肩胛骨及完成許多動作的肌群 一起感受肩胛骨的存在吧！

6個簡單動作，看你的肩胛骨生鏽沒！

？

\* 【上抬】 & 【下壓】肩胛骨 (elevate & depress) \* 【內收】 & 【外展】肩胛骨 (retract & protract) \* 【上旋】 & 【下旋】肩胛骨 (upward rotation & downward rotation) 如何快速看出肩胛骨的正確位置？

不良的肩胛骨型態 \* 【羽翼外突】型 - - 肩胛骨飛出正常的角度了！

1.右肩胛骨外突 兩肩不協調，出現高低肩2.左肩胛骨外突 呼吸器官容易受影響 \* 【羽翼內突】型 - - 伴隨著肩胛骨疼痛的情形 \* 【肩膀前屈】型 - - 呼吸非常淺短，常常胸悶 \* 【肩膀後屈】 - - 容易背痛、消化系統出現問題 「頸椎」與「肩胛骨」的密切關係 脖子也是會長「骨刺」的！

脖子後的一坨肉，總是困擾著我！

2個簡單動作，改掉你的「伸脖子」習慣Motion 1 頸椎的【上下活動】Motion 2 頸椎的【水平延伸】隨時「下壓肩胛骨」，將可永遠擺脫痠痛困擾！

5大肩胛骨基本伸展操 \* 金魚呼吸 \* 摸肩轉圈 \* 我投降 \* 坐姿拉肩膀 \* 網球滾肩前Column 2 肩胛骨也會影響「心情」和「食慾」？

！

【PART 2】動一動肩胛骨，讓身體更美麗！

「肩胛骨」與「骨盆」相互牽引，打造易瘦體質 9大骨盆瑜伽 \* 站姿拉臀 \* 四字抱腿 \* 髖關節畫圈 \* 鑽石腿 \* 單腳畫圈 \* 鯨魚尾巴 \* 蚌殼開合 \* 青蛙滑水 \* 坐姿射箭 「寬肩膀」的宿命，看起來就是胖！

\* NG！

肌肉硬梆梆的【金剛芭比】 \* NG！

鬆垮肌肉的【棉花糖人】 \* OK！

肌肉修長的【香肩美人】 趕走硬肌肉，你也可以當個「香肩美人」！

打造若隱若現的「性感鎖骨」！

「流汗」也是變美的秘密喔！

『解凍瑜伽』作了會流汗，同時拉長肌肉的簡單動作！

\* 雷達轉動 \* 跪姿抬腿 \* 搖擺尾巴 \* 側面切蛋糕 \* 推球吐吐 \* 彈力帶拉拉Column 3 穩定核心肌群，你會有意想不到的美麗效果！

【PART 3】雕塑最難瘦的部位，就做肩胛骨瑜伽！

「厚肩膀」變「香肩美人」，雞翅膀伸展 軟化厚實的肩臂肌肉，大貓拉背 肩頸背全面性的伸展

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操甩肉肚 手臂粗 >>

「歪斜鎖骨」變「性感鎖骨」．轉肩拉鎖骨 讓往上飛的鎖骨回到原位．趴姿摸大腿 讓歪斜的鎖骨回到平衡 蝴蝶掰袖．粗壯手臂．蝴蝶結 放鬆肩膀和手臂的僵硬肌肉．趴姿寫「大4」 美化手臂及肩膀的曲線 高低肩．背痛．背部僵硬．鋸子操 藉由手臂姿勢調整歪肩．開酒器操 訓練核心肌群及背部柔軟度 手臂痛．雙手無力．轉身拉肩臂 消除緊繃的手臂酸痛．貓姿拉肩 能同時拉長三角肌群 陳年的肩膀酸痛．50肩．坐姿轉肩 改善陳年的肩頸酸痛．剪刀手 訓練肩胛骨的穩定度 落枕．頸椎痛．頭後仰、轉頭會痛．小貓 改善不適的脖子酸痛．兔子 輕度刺激改善骨刺不適 手指麻．手臂酸．肩關節生鏽．交通指揮 訓練雙手活動的協調度．肩膀畫圈 活化生鏽的肩關節 圓肩．含胸．肩膀肌肉不平衡．伸展胸大肌 舒緩的停留幫助改善圓肩．手撐後腦勺 解除肩膀的緊繃狀況 「虎背」變「美背」．駝背．胸悶．天鵝飛 消除背部的浮肉與脂肪．單手天鵝 能訓練闊背肌及腹直肌 腰痠背痛．聳肩會痛．坐姿扭轉 拉開容易僵硬的扭轉筋．手摸膝蓋 舒展僵硬的 下背及脊椎 改善胸部下垂、美化胸形．網球滾腋下 活化腋下淋巴及乳腺．趴姿拉腋下 有效改善 胸部下垂的現象 脊椎側彎．長短腳．學游泳 調整對側邊的肌肉平衡度．交叉半船式 訓練手腳的 協調度 肩胛骨膏盲痛．合掌推手 微部調整肩胛骨酸痛的情形．貓兒左右移 誘發肩胛骨周圍的肌 群 頭痛、頸椎骨刺．抱頭伸展 放鬆脖子後側的肌肉．躺姿抱頭 美化肩頸的線條 低頭時，某一 邊的肩胛骨很痛 ．搭帳篷 舒緩放鬆疲乏的肩膀．握拳拉伸 讓僵硬的肩背獲得舒展Column 4 連續反覆呼吸的動作有什麼好處？

【PART4】天天都是「肩胛骨美人」的生活方式！

生活再忙碌也要變美！

\* 找時間去踩草皮，放放電吧！

\* 明明吃很多東西，為什麼還是不會飽？

\* 三餐吃的好，也要吃的巧！

硬肩消除！

趕走肩背淤氣，柔軟肌肉！

【POSE1】低頭捏頸 放鬆頸部後側【POSE2】指腹揉肩 軟化兩肩的硬肌肉【POSE3】握拳滑肩 疏通肩頸的淋巴腺【POSE4】揉捏腋下淋巴 消除副乳和掰袖【POSE5】按肩畫圈 改善虎背．活絡肩胛骨 真的很好！

學員們的真心分享！

\* 抽筋、疼痛、每況愈下的身體都獲得改善了 - - 豆子 \* 身體與心靈同時都得到放鬆，彷彿與世隔絕 - - 雅真 \* 透過簡單的逆向伸展，肩膀終於有了放鬆的機會 - - 談雅 \* 瑜伽並不神奇，只是我們一直忽略了它的好！

- - NINA \* 享受每一次和身體親密對話的時光 - - Sharon \* 釋出身體負能量，得到清新的解放 - - 美之 \* 瑜伽讓我回到那個瘦下來的自己 - - 明珍 \* 讓卡住的身體和想法，都豁然開朗了 - - 淑敏 \* 手部發麻及喀拉聲現象消失，是我最大的收穫 - - 秋香

## <<瘦手臂的香肩美人瑜伽操甩肉肚 手臂粗 >>

### 編輯推薦

本書特色 Q：為什麼我的「手麻」、「肩痛」一直好不了？

A：因為一直用錯出力點！

只用手腕的力量，痠痛當然好不了！

【本書5大Point 天天都是肩胛骨美人！

】 Point 1 「完美體態」和「肩胛骨」絕對有關！

想了解肩胛骨，看這本書就對了！

手臂粗，原來是你的「三角肌」太硬了！

本書將肩胛骨以可愛插畫說明構造及肌肉分佈等，針對各種不良肩胛骨的型態，以淺顯易懂的文字搭配圖片說明，內容輕鬆實用不枯燥。

Point 2 痠痛、體態問題，動一動「肩胛骨」就能解除 動作簡單易學，人人都能上手！

瑜伽的好處就是，一個動作可以改善很多問題，本書作者針對一般人容易出現的病症及體態問題共設計60招的全新動作，還另外列出所有能改善的症狀及功能，沒有瑜伽背景，也一定可以輕鬆學會！

Point 3 雕塑最在意的部位，就做肩胛骨瑜伽 老師及學生親自示範，學習更有效率！

隨書附贈「肩胛骨美人DVD」，由老師親自示範講解動作，針對「高效率3D呼吸法」並有詳細示範及解說，要教你如何正確看出肩胛骨位置及自我檢測。

Point 4 想擺脫寬肩膀和粗手臂的宿命嗎？

把肌肉變的修長，你也是香肩美人！

你是否有厚厚的肩膀和粗手臂，像個橄欖球員呢？

肩膀壯肉和粗手臂是全身最難減的部位，本書特別設計能拉長肌肉的簡單動作，只要將僵硬的肌肉軟化，體內循環變好，許多困擾的體態都能迎刃而解！

Point 5 無論何時何地，都能享受SPA級療癒 簡易自我按摩，趕走你的硬肩淤氣！

肩頸痠痛或是疲勞時，你是否會感到很沮喪？

本書作者設計自己在家就能進行的精油按摩手法，讓香氛及按摩放鬆你的肌肉，提升局部的血液循環，淤氣通通消除！

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>