

《妳的身體就是妳的名片！》

图书基本信息

书名：《妳的身體就是妳的名片！》

13位ISBN编号：9789578039905

出版时间：2015-11-16

作者：薇若妮卡·夏皮羅-夏德納, Veronique Schapiro-Chatenay

页数：176

译者：蔡孟貞

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《妳的身體就是妳的名片！》

內容概要

總是羨慕舞者曼妙的身材嗎？

其實，美麗的體態，關鍵在姿勢！

只要1小時，學會5大關鍵部位定位法，

不需要魔鬼訓練，不需要痛苦節食，

妳也能擁有緊實、勻稱、優雅的完美身材！

想要擁有優美的身材以及神采奕奕的外表，我們往往以為必須從嚴格的飲食控制以及大量的運動著手，其實完全是錯的！只要注意保持身體正確的姿勢，就能輕易地讓我們看起來更苗條、更年輕、更健康！身體是溝通的工具，優美的體態不僅能給人良好的第一印象，也是我們在生活和工作上一張重要的王牌，讓我們變得更有自信和魅力！

本書作者擁有二十多年舞蹈和儀態的豐富教學經驗，她自創一套獨一無二的練習法，只要一小時就能快速學會，有效運用在雙腳、骨盆、胸膛、肩膀、脊梁等五個關鍵部位，幫助妳打造動人的體態。作者並特別設計了100種搭配運動，妳可以自行選擇10分鐘、20分鐘或60分鐘的練習組合，達到相輔相成的效果。中文版更獨家聘請專業舞者做示範圖解，簡單易學，任何年齡都適合，隨時隨地都可做。

年輕，不代表身體就一定柔軟和靈活，我們的身體是我們的花園，只有持續地運動與練習，才能讓身體的花園開出美麗的花朵，而這本書就將是通往那座秘密花園的關鍵鑰匙！

《妳的身體就是妳的名片！》

作者簡介

《妳的身體就是妳的名片！》

書籍目錄

前言
簡介
我是誰？
為什麼出書？
如何使用本書？
方法
運動
隨選組合
身體狀況
part 1 方法
原則
身體全面覺醒
最佳的自己
目標
認識自己的身體
邁向全面的健康自在
五大關鍵部位定位法
1. 雙腳
2. 骨盆
3. 胸腔
4. 肩膀
5. 筆直脊梁
十大建議
伸展和放鬆
大伸展
嬰兒式
把時間交給學生
part 2 運動
操作手冊
該選擇什麼樣的運動？
這些運動該照什麼順序做？
該選擇哪種難度的運動？
該以什麼節奏來做？
1. 頭部運動
2. 肩膀運動
3. 胸部和手臂運動
4. 腹部運動
5. 腰部運動
6. 背部運動
7. 臀部運動
8. 大腿運動（外側肌群）
9. 大腿運動（前側肌群）
10. 大腿運動（內側肌群）
11. 大腿運動（後側肌群）
隨選組合
十分鐘組合
背部運動

《妳的身體就是妳的名片！》

腹部運動

大腿運動（前側肌群）

大伸展，嬰兒式

週計畫表

二十分鐘組合

背部運動

腹部運動

腰部運動

大腿運動（前側肌群）

大腿運動（外側肌群）

大伸展，嬰兒式

週計畫表

六十分鐘組合

肩膀運動

背部運動

腹部運動

大腿運動（內側肌群）

大腿運動（外側肌群）

腹部運動

臀部運動

胸部和手臂運動

大腿運動（前側肌群）

腰部運動

頭部運動

大伸展，嬰兒式

週計畫表

專為男士設計的運動計畫表

名詞解釋

《妳的身體就是妳的名片！》

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:www.tushu111.com