

《天后御用私教拉伸训练法》

图书基本信息

书名：《天后御用私教拉伸训练法》

13位ISBN编号：9787539052120

出版时间：2015-1-1

作者：[日]横手贞一郎

页数：103

译者：聆月

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

《天后御用私教拉伸训练法》

内容概要

《天后御用私教拉伸训练法:1日1分钟,打造美丽线条》由日本亚马逊五星推荐,“最难约的私人教练”横手贞一郎潜心打造的88个终极拉伸法,由轻度拉筋到深度拉筋,有效放松肩、腰及腿部肌肉,打造美丽线条。按照《天后御用私教拉伸训练法:1日1分钟,打造美丽线条》的方法训练,你会发现:1每天起床后心情格外舒畅,2身体变轻,活动自如,3身体线条变得紧致、修长,告别浮肿。

《天后御用私教拉伸训练法》

作者简介

横手贞一郎，1974年生于神奈川县横滨市。毕业于日本体育大学专门学科。专门给模特、演员、运动员等客户做私人教练，并得到能塑造优美身姿的广泛好评。在20年的教练生涯中，拥有了对身体全面的认识，其后在美国、塞内加尔、巴西等海外国家不断追求身体艺术，是日本首位安哥拉卡波耶拉舞蹈的教练。另外还负责监修书籍·DVD，开发训练法，出演TV，此外还在东京·六本木主持“积极向上·训练演播室”。平时除了做私人教练以外，还举办小组练习讲座。在日本已出版多本畅销作品。

《天后御用私教拉伸训练法》

书籍目录

1 前言

2 1日1分钟1个拉伸运动之推荐

4 1日1分钟1个拉伸运动之解说

CHAPTER1 塑造优美线条的伸展运动

2 腰部

10 腿·脚

24 臀部

31 胸部

37 上臂

43 后背

50 骨盆·股关节

58 脸部线条

专栏—1

62 有效利用时间！

简单伸展运动

CHAPTER2 预防以及缓和症状的伸展运动

64 肩膀酸疼

66 颈椎问题

68 腰痛

70 调整骨盆

74 四十肩·五十肩

76 驼背

78 腿部浮肿

80 腿部容易疲劳

82 防止跌倒

85 手腕疼痛

86 熟睡

87 放松

专栏—2

88 欲望无限者必看！

拯救伸展运动

CHAPTER3 变漂亮的基本知识

90 用“正确的呼吸法=鸟笼呼吸法”

1天可以进行2万次练习

91 保持漂亮的6大要点~优美的姿势是塑造美丽身体的第一步

92 骨头和美丽身体的紧密关系

94 了解肌肉是塑造美丽身体的捷径

96 短期集中练习就能有效果！

1天6个姿势循环伸展运动

针对做事务工作的人 强化项目

针对站立工作的人 强化项目

消除水桶腰 瘦腰强化项目

再见，大粗腿！美腿强化项目

100 横手老师，请教教我！关于伸展运动 Q&A

102 1日1分钟1个拉伸运动

体验者的真实心声

《天后御用私教拉伸训练法》

《天后御用私教拉伸训练法》

精彩短评

- 1、一开始就做后面6个动作循环的，有点意思，但某些动作对于僵硬星人来说还是挺难的，好就好在动作比较多，做不来的可以做别的替代
- 2、1、呼吸
- 2、标准动作
- 3、享受（目标肌群）
- 3、亲自实践，简易实用！推荐！

《天后御用私教拉伸训练法》

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