

《一辈子做纤柔美人》

图书基本信息

书名：《一辈子做纤柔美人》

13位ISBN编号：9787543076334

10位ISBN编号：7543076330

出版时间：2013-7

出版社：武汉出版社

作者：兼子正

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

《一辈子做纤柔美人》

内容概要

《一辈子做纤柔美人》

作者简介

兼子正

株式会社SSS Group Japan董事长、伸展运动教练、新日本泰拳联盟日本本次轻量级排名第四的现役选手

。生于1971年，茨城县人。由自身经验总结出独特的“伸展运动”，并以此为基础创建出“矫正姿势的伸展运动”，作为伸展运动教练大展拳脚。2000年，开设了日本首家伸展运动专营店“SSS”，现已发展到7家连锁店遍布全国。另外他还在主持瘦腿的轻松跑步方式“伸展跑步法”研讨会，积极倡导小学的姿势教育，以及与国土馆大学大学院展开共同研究。此外，23岁时取得职业牌照，至今仍作为现役拳击手进行活动。

书籍目录

第一章 柔软的身体更容易瘦下来！

纤体运动的魅力

“纤体运动”到底是什么？

紧绷的身体万万不可？

身体僵硬和肥胖的原因

重新审视自己的日常生活

这样的生活方式会让我们的身体逐渐硬化！

剧烈运动没有必要！

坚持纤体运动，身体曲线看得见！

不仅仅是拉伸的拉伸运动

与传统拉伸的不同之处！

柔软的身体益处良多！

在开始纤体运动之前……

· 让我们测量身体的尺寸！

在开始纤体运动之前……

· 让我们检查身体的僵硬程度！

纤体运动改善日本！？

兼子正的活动！

第二章 让身体立即变柔软的秘诀！

实践纤体运动！5秒大变身！

进行纤体运动时的要领&注意点

制作纤体日志、尺寸·体重图来增加动力！！

加强意识，提高效果！

肌肉和骨骼

纤体运动的重中之重

以正确的姿势站立！

步骤1·调整颈部线条

步骤2·调整手臂线条

步骤3·调整腰部线条

步骤4·调整臀部线条

七大纤体运动+秘诀

纤体运动1·体前屈

纤体运动2·体后屈

纤体运动3·体侧屈

纤体运动4·上体扭转

纤体运动5·坐位体前屈

纤体运动6·劈叉

纤体运动7·单手侧压颈屈伸

身体曲线和柔软度怎么样了？

纤体运动体验报告

第三章 身体的不适也轻松消除！

告别烦恼纤体菜单

烦恼1·肩酸

烦恼2·腰痛

烦恼3·寒凉体质

烦恼4·痛经

烦恼5·上臂松弛

第四章 现在立刻展现你优美的身型吧！

纤体运动的姿势

姿势1·抓握公车吊环

姿势2·坐在椅子上

姿势3·操作电脑

姿势4·书写

姿势5·行走

姿势6·穿高跟鞋行走

姿势7·上下台阶

姿势8·携带挎包

纤体日志

纤体运动

实用问答Q&A

写在结尾

《一辈子做纤柔美人》

章节摘录

版权页：插图：纤体运动 体后屈 这是让胸部舒展，身体向后仰的动作，与体前屈正好相反。注意不要弄伤腰部，尝试着进行吧。这个动作还有丰胸的效果喔！正确的站姿下，手放在腰部以正确姿势站立，双手放在腰部。寒凉体质 所有的纤体运动都可以改善身体寒凉的情况，不过接下来介绍一份着重消除腿部寒凉的菜单。无论在办公室还是哪里，只要你想都可以随地进行。最好能够勤恳地练习喔。原地踏步也OK 如果遇到不方便行走的情况，就在原地用脚后跟踏步也能收到效果。脚尖向上翘是这个动作的重点脚尖向上翘，不要接触地面，只用脚后跟着地，迈小步行走。脚尖离地，只用脚后跟行走翘起脚尖，用脚后跟行走3分钟。这样可以拉伸小腿肌肉，把引起浮肿的老化废物排出体外。

《一辈子做纤柔美人》

编辑推荐

《一辈子做纤柔美人》5秒闪速瘦3厘米！全日本百万女性亲身体验变窈窕。不必盲目拉伸肌肉，不必天天有氧运动，轻松扫除腰疼、背疼、肩算、脖子疼！专业健身教练不告诉你的窈窕秘诀！新潮纤体运动来袭，打造新世纪都市人健康变美伸展风潮！要想苗条健康瘦，先把身体练柔！非同一般拉伸的完全不痛的拉伸术。

《一辈子做纤柔美人》

精彩短评

- 1、总有人喜欢吹嘘自己
- 2、纸质好 薄薄一本 就是有些要买瑜伽垫才好做

《一辈子做纤柔美人》

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