

# 《【全圖解】神奇的劈腿伸展操》

## 图书基本信息

书名：《【全圖解】神奇的劈腿伸展操》

13位ISBN编号：9789869393365

出版时间：2017-1-1

作者：NPO法人日本伸展協會

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](http://www.tushu111.com)

# 《【全圖解】神奇的劈腿伸展操》

## 內容概要

# 《【全圖解】神奇的劈腿伸展操》

## 作者簡介

NPO法人日本伸展協會

【NPO法人日本伸展協會】

長畑芳仁 (Nagahata Yoshihito)

NPO法人日本伸展協會理事長、日本體育協會公認的運動傷害防護師、帝京大學講師、早稻田大學運動科學系兼任講師。

1960年生，大阪府人。早稻田大學教育學系畢業、順天堂大學研究所體育學專攻修畢。在2001年開設「Stretch補習班 戶田公園店」。擔任日本划船代表隊的體能顧問、舞蹈選手權等的私人教練等。著有《痠痛拉筋大事典》(BASEBALL MAGAZINE社)等多本著作。

池田Tugumi (Ikeda Tugumi)

NPO法人日本伸展協會理事。

1972年生，千葉縣人。日本社會體育專門學校畢業。在該校在學期間遇到長畑先生，之後便拜師於其門下。該校畢業後，以講師身份負責資格取得講座理論課程。2005年和長畑先生等人共同創立NPO法人日本伸展協會，就任為理事。以學校等為中心，從事伸展運動的指導、美容沙龍的伸展操課程選單的監修或指導等，致力於伸展運動的推廣。現在，也擔任電視節目的伸展操單元的顧問。

鈴木和孝 (Suzuki Kazutaka)

NPO法人日本伸展協會講師、日本體育協會公認的運動傷害防護師、針灸師、Body Motion Lab代表。

1979年生，新潟縣人。日本社會體育專門學校畢業。在該校在學期間拜長畑先生為師，擔任資格講習會的講師，致力於讓一般人也能安全有效地進行伸展運動的推廣之外，還在「Stretch補習班 戶田公園店」、自己開設的千葉縣美濱區的「Body Motion Lab」進行伸展操的指導。

譯者簡介

胡汶廷

淡江大學應用日語系畢。曾任日文教材、醫藥、科技雜誌編輯，喜歡貓，希望所有的毛小孩都有一個溫暖的家。短篇小說曾編選於《邂逅流星雨》、《虛擬戀人》等書。目前是專職日文翻譯，作品包括：《史上最強彈力帶瘦身》、《這樣吃，狗狗不生病！》、《只要5分鐘！百變造型編髮術》、《到便利商店吃健康》、《看圖就能下廚，基本の料理全圖解》、《超驚人！餐餐吃飯讓你瘦！米飯瘦腹力》等書。

# 《【全圖解】神奇的劈腿伸展操》

## 書籍目錄

# 《【全圖解】神奇的劈腿伸展操》

## 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](http://www.tushu111.com)