

# 《有氧天王潘若迪狂推！神奇3秒鐘！QQ彙》

## 图书基本信息

书名：《有氧天王潘若迪狂推！神奇3秒鐘！QQ彈力繩》

13位ISBN编号：9789869062083

出版时间：2014-12-4

作者：藏本理枝子

页数：40

译者：蔡沐晨

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)

# 《有氧天王潘若迪狂推！神奇 3 秒鐘！QQ 彙

## 内容概要

# 《有氧天王潘若迪狂推！神奇3秒鐘！QQ彙》

## 作者簡介

### 藏本理枝子

1978年生。伊藤整形外科副院長。日本整形外科學會認定整形外科醫生（台灣稱骨科醫師）、風濕科醫生、運動器材復健師。2002年畢業於北里大學。曾任職於東京警察醫院、公立昭和醫院、西東京警察醫院、船橋整形外科醫院。以「理枝子醫師」的暱稱活躍於報章雜誌、電視、網路中。發表多篇自行車及馬拉松運動造成的疼痛相關對策。因個人興趣常參加鐵人三項、公路自行車、全碼馬拉松等活動，並將運動造成的疼痛及傷害經驗活用在診療中。一個孩子的母親。著有『自行車女醫的自行車運動診所』（DELON JAUNE恩田合著）榎出版社社刊。

## 書籍目錄

### 目錄

神奇QQ彈力繩的8大優點

神奇QQ彈力繩的7個使用守則

針對不同疼痛症狀的伸展 & 運動

真情推薦QQ彈力繩 / 潘若迪

### 理論篇

靠「適當的運動」和「正確姿勢」消除肩膀痠痛、腰痛

### 實踐篇

#### 肩頸痠痛 –

動動肩胛骨周圍、放鬆肌肉就能紓解痠痛

肩膀向外轉動、肩膀向內轉動訓練肌肉改善痛源

肩胛骨併攏、頸部伸展 伸展肌肉、促進循環

#### 腰痛 –

放鬆腰部周圍、強化腹肌 舒展髂腰肌、不疼痛

強化背肌、腹肌、臀大肌 鍛練背肌改善腰痛

#### 膝蓋痛 –

伸展膝蓋周圍 伸展膝關節、安全止痛

強化膝蓋周圍、強化股四頭肌、膝蓋更健康

伸展腿後肌

#### OTHER –

腰痛提臀 – 臀部拉提 鍛練大腿肌、腿後肌

雕塑手臂 – 手臂拉提緊實

O型腿 – 預防O型腿運動 擁有健康美腿曲線

#### 舒適生活COLUMN

這是熱痛？寒痛？ 光握著就感到被治癒！

手腕、手指疼痛 – 伸展手指（腱鞘炎）有效舒緩手部異狀

手肘疼痛 – 手肘 ~ 手指伸展 改善網球肘

腳底、腳跟伸展 – 伸展腳底、腳跟

拇指外翻 – 伸展腳趾

#### 潘若迪瘦身篇

擴胸運動 – 集中胸型 鍛練胸肌、舒緩背部痠痛

單手繞圈 – 消除蝴蝶袖

擴背運動 – 消除蝴蝶袖

下拉彈力繩 – 消除蝴蝶袖

擴背運動 – 舒緩五十肩 改善駝背、舒緩五十肩

踩繩側抬腿 – 緊實臀部 消除大腿外側贅肉

#### 番外篇

養成加分的競走習慣

# 《有氧天王潘若迪狂推！神奇3秒鐘！QQ彙

## 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)