

《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.tushu000.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、呼吸
- 2、标准动作
- 3、享受（目标肌群）
- 2、亲自实践，简易实用！推荐！
- 3、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

《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.tushu000.com