

《一把椅子练出好身材》

图书基本信息

《一把椅子练出好身材》

内容概要

跑步？节食？太痛苦！

去健身房健身？哪有时间、哪有钱？！

要健身，不要肩颈僵硬、腰酸背痛！

现在，一把椅子就能搞定这一切锻炼难题！

全法国最in运动新选择，只要一把椅子，久坐族也有紧实好身材！

天天伏案对着电脑敲打，几乎一天8小时都黏坐在椅子上。办公室里的久坐族们，在干坐几小时后，肩颈僵硬、腰酸背痛已成家常便饭。想要通过运动、锻炼缓解身体的不适症状，可是跑步太辛苦，去健身房又没有时间。现在，风靡法国的椅子操让你用一把简单的办公椅就能缓解一切不适，还顺便练就出精实美丽的身形。

《一把椅子练出好身材》以瑜伽的方式融合传统知识和现代医学，针对肩颈、背部、腰腹、双腿、臀部这些久坐族最容易产生赘肉的部位以及身体4大机能设计了一系列专属动作。只要一把简单的椅子，以调整呼吸为基础，加上适当的伸展动作，无论性别、年龄、地点、时间即可享受锻炼的乐趣。贴心设计的进阶动作、男性动作以及双人运动，满足不同人群的需求，用一把椅子练出一身肌肉也不再是难事。

《一把椅子练出好身材》

作者简介

《一把椅子练出好身材》

书籍目录

作者序	
享受锻炼，椅子是你健身瘦身的最佳盟友.....6	6
导言	
椅子健身瘦身的重要原则、建议和实践方法.....9	9
Chapter 1 全方位雕塑体态	
Part1 扭转+伸展，缓解上背部压力...27	
对抗驼背.....27	27
强化肌力.....30	30
增进肩膀柔软度.....32	32
放松颈背和肩膀.....33	33
上背部放松及伸展.....36	36
肩颈放松.....38	38
预防斜颈症.....42	42
男性这样做！加强肩背锻炼44	
Part2 坐一坐紧实腰腹，躺一躺赘肉拜拜...65	
消除腹部赘肉.....68	68
紧实腰腹肌肉.....74	74
强化腹直肌.....76	76
强化腹横肌和腹斜肌.....78	78
紧缩背腹核心肌群.....82	82
男性这样做！锻炼全身肌群.....83	
Part3 椅子作支撑，抬起双腿即获纤长...103	
加强髋关节灵活度.....103	103
强化腿部肌肉.....116	116
腰臀腿混合伸展.....120	120
男性这样做！强化股四头肌.....121	
双人运动.....126	126
Part4 骨盆向上提，塑造娇俏蜜桃臀...129	
强化臀肌.....129	129
男性这样做！加强腹股沟伸展.....139	
Part5 坐着提高身体柔软度，伸展后侧肌群...143	
全身充分伸展.....143	143
大腿后侧肌群伸展.....147	147
进阶动作及双人运动.....156	156
Part6 想象运动：随时随地健身瘦身...164	
Chapter 2 提升身体4大机能	
Part1 呼吸机能：一呼一吸间身心放松...171	
全身放松的神奇姿势.....171	171
排空腹部的伸展.....173	173
“万能”的假胸式呼吸.....175	175
Part2 消化机能：促进胃肠机能...176	
舒缓胃部压力.....176	176
促进结肠功能.....178	178
Part3 血液循环机能：消除腿部肿胀...180	
Part4 会阴机能：强化支撑身体的根基 ...183	
增加会阴的弹性和韧性.....183	183
强化会阴的收缩和放松.....186	186

《一把椅子练出好身材》

《一把椅子练出好身材》

精彩短评

- 1、轻轻松松好身材
- 2、很多动作都是超级简单易学，老坐在办公室里腰腿屁股全都废了

《一把椅子练出好身材》

精彩书评

1、天天念叨要减肥啊要减肥，可要不就是懒要不就是管不住嘴。这下多好，只要有椅子的地方就能减肥，不累还方便。不只是减肥，还能练出精实美丽的身形，达到了锻炼的效果。只要你想瘦，一切都不是理由。

《一把椅子练出好身材》

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