

《超越骨盤枕！日本OL都在瘋急

图书基本信息

书名：《超越骨盤枕！日本OL都在瘋的美體神器豬鼻墊》

13位ISBN编号：9789863422045

出版时间：2014-9-26

作者：池田美千瑠,RHIA,篠裕昭

页数：32

译者：王慧娥

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

《超越骨盤枕！日本OL都在瘋急

内容概要

《超越骨盤枕！日本OL都在瘋怠

作者簡介

（瑜伽）池田美千瑠

4歲開始學芭蕾舞，13歲時以最年幼的年紀，進入泉芭蕾舞團（現為IS芭蕾舞學院）。畢業於大阪藝術大學藝術學院舞台藝術系舞蹈科。經歷日本芭蕾舞協會、四季劇團，成為專業舞者。同時也以訓練師、講師的身分，活躍於該領域。「想要改變身體，把注意力放在肌肉是很重要的一環」利用只有舞者才能澈底了解身體的獨到方式，活躍於雜誌、網路、活動等各領域中。

（彼拉提斯）RHIA

童年於加拿大居住時開始接觸古典芭蕾舞。2008年赴美之後，師從多位知名舞者的門下。以熱情的個性及嬌媚的舞蹈受到認同，活躍於Mosaic Dance Theater Company之後，以獨舞者的身分，參與許多劇場秀及宴會的演出。並且活躍於代表紐約之Lincoln Center及Hudson Guild Center等許多大舞台。2011年時，經由Dance New Amsterdam取得彼拉提斯講師資格，同年亦經由Hunter College取得健身講師資格。回到日本之後，以優秀的語言能力及熱情熱心的指導方式廣受好評，在以彼拉提斯及肚皮舞彼拉提斯講師身分活動的同時，參與肚皮舞秀及活動的演出。並發揮TOEIC 940分的語言能力，活躍於英文會話講師的領域中。

（體能鍛鍊）篠裕昭

以競技運動訓練師的身分，專為職棒選手、職業高爾夫球選手等專業選手，進行肢體調整及強度指導。另擅長以「零位理論」為基礎的骨骼調整，對希望改善腰痛、肩膀僵硬等問題的客戶，提供個人化訓練。同時也活躍於其他領域，例如：著力於私人訓練師之培養，接受技能管理業務之委託，舉辦伸展操研討會等等。

書籍目錄

瑜伽課程

- A: 新月式
- B: 三角式
- C: 內收肌下蹲
- D: 抬腿提臀
- E: 拉弓式
- F: 抬腿站立式
- G: 腹肌式
- H: 搖籃式
- I: 駱駝式
- J: 肩立式

彼拉提斯課程

- A: 捲身起坐
- B: 肩膀變化
- C: 膝部動作
- D: 人體拱橋
- E: 滾球運動
- F: 腹部捲身
- G: 陸上游泳
- H: 雙腿側舉
- I: 拉頸姿勢
- J: 雙腳鐘擺

體能鍛鍊課程

- A: 大腿內側的伸展
- B: 大腿內側的伸展
- C: 仰臥抬腿
- D: 抬膝步
- E: 大腿前伸展
- F: 俯臥抬臀
- G: 單腳平衡
- H: 肩上推舉
- I: 纖腰運動
- J: 護腰運動

組合動作

- 消除胖小腹
- 美化臀型
- 校正體態
- 舒緩腰痛

《超越骨盤枕！日本OL都在瘋急

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