

《30秒見效！改變姿勢立刻瘦的窈窕懶》

图书基本信息

书名：《30秒見效！改變姿勢立刻瘦的窈窕懶人操》

13位ISBN编号：9789863255165

出版时间：2013-7-19

作者：松井薰

页数：128

译者：鄭世彬

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

《30秒見效！改變姿勢立刻瘦的窈窕懶》

內容概要

《30秒見效！改變姿勢立刻瘦的窈窕懶》

作者簡介

松井薰

伸展操指導師

國士館大學理工學部・健康醫工學系講師

任天堂「Wii Fit」系列 身體訓練軟體監修

畢業於國士館大學體育學系。

現任國士館大學理工學部工學科健康醫工學系講師。

由於小學時的嚴厲體能訓練，造成罹患第五腰椎椎間盤突出及椎弓解離症。為證實正確的身體訓練方式，以及具有實際效果的減重方式，成功地在5個月內減去21公斤。之後參加東京健美先生大賽，成功獲得70公斤級的銅牌。其耀眼的成績、專業技術及理論廣受各方肯定，因此成為全球暢銷4000萬套以上的任天堂Wii專用軟體「Wii Fit」系列之身體訓練軟體監修者。目前除演講活動外，同時監修雜誌與書籍，亦擔任電視節目的解說員，跨足許多領域。

KIYORA南青山：<http://www.kiyora-minamiaioyama.com/>

《30秒見效！改變姿勢立刻瘦的窈窕懶》

書籍目錄

序

第1章

只要改變肌肉性質，身體也會出現變化！

伸展操能讓

身心年輕10歲的祕密

第2章

調整肌肉平衡，打造良好體態

改善身體平衡的

伸展操

金剛型

烏龜型

貓型

袋鼠型

改善金剛型姿勢的問題

鍛鍊臀部肌肉的伸展操

改善烏龜型姿勢的問題

鍛鍊上背部肌肉的伸展操

改善貓型姿勢的問題

鍛鍊腹部肌肉的伸展操

改善袋鼠型姿勢的問題

鍛鍊腿部肌肉的伸展操

Column 自衛隊肌肉猛男也不可或缺的伸展操！

第3章

注意會擾亂自律神經的「疼痛」

減輕疼痛的伸展操

腰痛

腰痛

膝痛

膝痛

背痛

頭痛

落枕

肩膀僵硬

五十肩

五十肩

身體虛寒

眼睛疲勞

臉部伸展操

第4章

運用生理時鐘調整心理健康

早晨伸展操

夜晚伸展操

早晨伸展操

夜晚伸展操

這種時候該怎麼辦？

照護身心的緊急伸展操

喚醒幹勁的伸展操

《30秒見效！改變姿勢立刻瘦的窈窕懶》

打起精神的伸展操

預防經濟艙症候群的伸展

提神醒腦的伸展操

逆式呼吸法

海帶舞體操

體側伸展法

第5章

開始伸展操前的確認事項

讓你年輕10歲的伸展操Q & A

結語

《30秒見效！改變姿勢立刻瘦的窈窕懶》

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