

# 《一辈子做纤柔美人》

## 图书基本信息

书名：《一辈子做纤柔美人》

13位ISBN编号：9787543076334

10位ISBN编号：7543076330

出版时间：2013-7

出版社：武汉出版社

作者：兼子正

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](http://www.tushu000.com)

# 《一辈子做纤柔美人》

## 内容概要

# 《一辈子做纤柔美人》

## 作者简介

兼子正

株式会社SSS Group Japan董事长、伸展运动教练、新日本泰拳联盟日本本次轻量级排名第四的现役选手

。生于1971年，茨城县人。由自身经验总结出独特的“伸展运动”，并以此为基础创建出“矫正姿势的伸展运动”，作为伸展运动教练大展拳脚。2000年，开设了日本首家伸展运动专营店“SSS”，现已发展到7家连锁店遍布全国。另外他还在主持瘦腿的轻松跑步方式“伸展跑步法”研讨会，积极倡导小学的姿势教育，以及与国土馆大学大学院展开共同研究。此外，23岁时取得职业牌照，至今仍作为现役拳击手进行活动。

## 书籍目录

### 第一章 柔软的身体更容易瘦下来！

#### 纤体运动的魅力

“纤体运动”到底是什么？

紧绷的身体万万不可？

身体僵硬和肥胖的原因

重新审视自己的日常生活

这样的生活方式会让我们的身体逐渐硬化！

剧烈运动没有必要！

坚持纤体运动，身体曲线看得见！

不仅仅是拉伸的拉伸运动

与传统拉伸的不同之处！

柔软的身体益处良多！

在开始纤体运动之前……

· 让我们测量身体的尺寸！

在开始纤体运动之前……

· 让我们检查身体的僵硬程度！

纤体运动改善日本！？

兼子正的活动！

### 第二章 让身体立即变柔软的秘诀！

实践纤体运动！5秒大变身！

进行纤体运动时的要领&注意点

制作纤体日志、尺寸·体重图来增加动力！！

加强意识，提高效果！

肌肉和骨骼

纤体运动的重中之重

以正确的姿势站立！

步骤1·调整颈部线条

步骤2·调整手臂线条

步骤3·调整腰部线条

步骤4·调整臀部线条

七大纤体运动+秘诀

纤体运动1·体前屈

纤体运动2·体后屈

纤体运动3·体侧屈

纤体运动4·上体扭转

纤体运动5·坐位体前屈

纤体运动6·劈叉

纤体运动7·单手侧压颈屈伸

身体曲线和柔软度怎么样了？

纤体运动体验报告

### 第三章 身体的不适也轻松消除！

告别烦恼纤体菜单

烦恼1·肩酸

烦恼2·腰痛

烦恼3·寒凉体质

烦恼4·痛经

烦恼5·上臂松弛

## 第四章 现在立刻展现你优美的身型吧！

纤体运动的姿势

姿势1·抓握公车吊环

姿势2·坐在椅子上

姿势3·操作电脑

姿势4·书写

姿势5·行走

姿势6·穿高跟鞋行走

姿势7·上下台阶

姿势8·携带挎包

纤体日志

纤体运动

实用问答Q&A

写在结尾

# 《一辈子做纤柔美人》

## 章节摘录

版权页：插图：纤体运动 体后屈 这是让胸部舒展，身体向后仰的动作，与体前屈正好相反。注意不要弄伤腰部，尝试着进行吧。这个动作还有丰胸的效果喔！正确的站姿下，手放在腰部以正确姿势站立，双手放在腰部。寒凉体质 所有的纤体运动都可以改善身体寒凉的情况，不过接下来介绍一份着重消除腿部寒凉的菜单。无论在办公室还是哪里，只要你想都可以随地进行。最好能够勤恳地练习喔。原地踏步也OK 如果遇到不方便行走的情况，就在原地用脚后跟踏步也能收到效果。脚尖向上翘是这个动作的重点脚尖向上翘，不要接触地面，只用脚后跟着地，迈小步行走。脚尖离地，只用脚后跟行走翘起脚尖，用脚后跟行走3分钟。这样可以拉伸小腿肌肉，把引起浮肿的老化废物排出体外。

# 《一辈子做纤柔美人》

## 编辑推荐

《一辈子做纤柔美人》5秒闪速瘦3厘米！全日本百万女性亲身体验变窈窕。不必盲目拉伸肌肉，不必天天有氧运动，轻松扫除腰疼、背疼、肩算、脖子疼！专业健身教练不告诉你的窈窕秘诀！新潮纤体运动来袭，打造新世纪都市人健康变美伸展风潮！要想苗条健康瘦，先把身体练柔！非同一般拉伸的完全不痛的拉伸术。

# 《一辈子做纤柔美人》

## 精彩短评

- 1、纸质好 薄薄一本 就是有些要买瑜伽垫才好做
- 2、总有人喜欢吹嘘自己



# 《一辈子做纤柔美人》

## 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](http://www.tushu000.com)