

《办公室趣味减压操(1VCD+1CD)》

图书基本信息

书名：《办公室趣味减压操(1VCD+1CD)》

13位ISBN编号：9787880724615

10位ISBN编号：7880724613

出版社：北京环球音像出版社

页数：1VCD+1CD

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

《办公室趣味减压操(1VCD+1CD)》

内容概要

在心情烦乱和长时间高压工作间隙，做一做减压操可以让我将工作压力尽情释放，有更充分的精力挑战工作新目标——博胜公司 张雅妍

建立轻松的企业文化，调试心理压力，减压操让所有员工动起来，热情起来，积极起来！——人力资源主管 康启发

教师简介：谷岩，国际形象顾问协会（AICI）会员北京首届健身小姐大赛“十佳”健身小姐，为国内著名形象顾问公司培训形象顾问参与多家航空公司的空乘培训工作，曾在多家国内著名健身机构任教。

《办公室趣味减压操(1VCD+1CD)》

书籍目录

1 办公室减压操内容简介

2 徒手操：

全面伸展训练组合【组合的整体要求是动作舒展流畅，能起到抻拉及热身的作用。】

腰部训练组合【组合训练的目的在于更有效去除腰部脂肪堆积，达到瘦腰纤体的效果】

腿部训练组合【简单有效防治静脉曲张，关节炎症】

3 游戏操：

手指操【能帮助你告别白领天敌——鼠标手和臂肘部劳损】

眼睛操【能够立刻镇定情绪、保持清醒的头脑】

4 椅子操：

腰部训练【通过腰部与椅子的反作用力，缓解颈椎，腰椎疲劳，舒缓焦虑情绪】

腹部训练【抑制小肚腩，增强腹部力量与肌肉】

腿部训练【小幅度，大效果让你拥有迷人双腿的流畅曲线】

5 训练小贴士：

6 懒人瘦身秘籍：睡觉也瘦腿 独家美背术【懒美人们都是花费每天睡前的短短6分钟，用很简单的轻度运动配合BM腹式呼吸法，来让腿部的多余脂肪去无踪！】

《办公室趣味减压操(1VCD+1CD)》

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