

# 《改变身体的美丽体操》

## 图书基本信息

书名：《改变身体的美丽体操》

13位ISBN编号：9787802200746

10位ISBN编号：7802200741

出版时间：2007-1

出版社：中国画报出版社

作者：（日）伊集院霞著，灵思泉译

页数：105

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)

# 《改变身体的美丽体操》

## 内容概要

《改变身体的美丽体操》内容简介：如果通过练习使身体具有足够的柔韧性的话，不仅不容易受伤，而且不容易发胖，容易塑造美好的身姿。《改变身体的美丽体操》汇集了具有上述作用的身姿练习方法。包括坐，卧时进行的练习，以及使用辅助器械进行的练习等等，适合各种不同的练习条件。《改变身体的美丽体操》的作者作为专业的舞蹈工作者，对书中的各种练习均进行了浅显易懂而又十分详尽的解说。现在就让我们开始愉快的拉伸练习吧！

# 《改变身体的美丽体操》

## 作者简介

伊集院霞，KASUMI DANCE STUDIO负责人。电脑舞蹈团～DancingAngeis～代表。隶属于大谷哲章芭蕾舞工作室APLOMB。从5岁开始接受古典芭蕾的训练，学生时代曾经接受器械体操的训练，之后成为职业舞蹈演员。系统学习了芭蕾、爵士舞、现代舞、踢踏舞等，活跃在电视、舞台以及现场等

# 《改变身体的美丽体操》

## 书籍目录

序言进行拉伸练习时的注意事项  
放松练习 1 在地板或床上一边休息一边达到放松目的练习 预备练习  
颈部的拉伸练习 腰部练习 背骨的升降练习 背骨的拉伸练习 使手脚重现活力的练习 大腿肌肉（  
外侧）的拉伸练习 股关节与臂部肌肉的拉伸练习 大腿内侧与横向的拉伸练习 全身舒展放松在地  
板上进行的练习 2 在卧室，办公室都可以坐着进行的拉伸练习，也建议大家在运动前用于热身。 脚  
踝的拉伸练习 脚内侧的拉伸练习 脚内侧与股关节周围的拉伸练习 盘腿姿势的放松&收缩 臂部拉  
伸练习 骨盆调整 股关节与臂部肌肉拉伸练习 侧屈 骨盆的内旋和外展 内旋肌·肠腰肌·肌关节  
的拉伸练习 肩部·腰部的拉伸练习独立练习 3 以“爵士舞的基础”为基础的分部位拉伸练习，消除  
身体的烦恼。 颈部 肩部 胸部 腰部 花样练习 股关节 膝部 脚腕针对不同症状的练习 4 对抗  
身体问题，着先穿上一件叫做“肌肉”的天然拉伸依吧 针对身姿不美的人 针对容易腰痛的人 针  
对膝盖疼痛的人 针对双臂不美的人 针对饱受拇趾外翻困扰的人 针对O型腿的人利用器械进行的练  
习 5 利用身边的小物品作为器械，轻松进行的进一步拉伸练习 利用毛巾进行的练习 .....按摩 6 进  
行拉伸练习的基础上辅之以按摩可以让身体倍感舒适。小专栏Angel s Stretch解剖学入门

# 《改变身体的美丽体操》

章节摘录

插图

# 《改变身体的美丽体操》

## 精彩短评

- 1、感觉没有盆骨美体操这本好。
- 2、图文并茂，简单易懂，内容全面，形式优美
- 3、书中的动作呢，还算简单好学的，但是我的耐心与恒心受到了考验，针对身体的不同地方，设计的动作也很合理，特别有一次我的腰痛得厉害时（急性的）。我试着做了里面的动作。真的立马缓和了不少，还不错。
- 4、虽然动作比较难看.....不过很有拉伸的效果，肌肉感觉得出来。比起其他泛泛而谈的美体书，这本更实际一些。
- 5、买的时候以为它和其他的美体书差不多，都是简单的介绍外加配图。可是当仔细阅读内容的时候，才感到如获宝贝的幸福。书中对动作介绍的非常详细。每一个分步骤都有真人动作分解，每个分解都有特别的标注，一目了然。作家对身体的每一个部位都作了细分，让你可以非常清楚地知道锻炼后的效果。总之，我个人非常喜欢，并且相信，只要跟着书练习1个月就一定会非常有明显的效果。
- 6、长时间练习可发展柔韧性的，。。。。。。。。。。。

# 《改变身体的美丽体操》

## 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)