

<<10分钟椅子保健操>>

图书基本信息

书名：<<10分钟椅子保健操>>

13位ISBN编号：9787119037073

10位ISBN编号：7119037072

出版时间：2004-1

出版时间：外文出版社

页数：127

译者：吴天送

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：<http://www.tushu007.com>

## <<10分钟椅子保健操>>

### 内容概要

10天后，我的腰围确实减少了1厘米。  
为了恢复往昔的苗条身材，我每天坚持做“侧腹伸展运动”。  
经过10天，腰围就真的减少了！  
厘米。

照此下去，一个月以后……如此一想，我做“椅子保健操”的动力就更大了。  
尤其是“扭转”动作，不仅对侧腹伸展的效用很大，而且还会让心情变得十分舒畅。

经常好像背着重物的背痛，通过练习轻松的椅子保健操，逐渐消除了。  
这《酷点系列·领先健康概念：10分钟椅子保健操（完美无敌版）》的“消除疼痛的运动”中的“背脊挺拔运动”可以一边看电视，一边轻松地进行，只要想到就可以马上开始，而且每天都可以简单地持续。  
经过两个礼拜以后，我背部及腰部的僵硬感逐渐消失了，

## <<10分钟椅子保健操>>

### 书籍目录

椅子保健操理论潜伏在身体内部的“深层肌肉”是左右身体疼痛、失调的关键做“椅子保健操”时应注意的事项关于基本姿势选用椅子的注意事项消除疼痛的运动消除肩膀酸痛和背脊挺拔运动10分钟消除肩膀酸痛运动Step 1 收缩肩膀Step 2 扩张肩膀Step 3 转动肩膀10分钟背脊挺拔运动Step 1 伸展背脊Step 2 鞠躬动作Step 3 架桥动作消除腰痛运动10分钟消除腰痛运动Step 1 伸展大腿二头肌运动Step 2 臀部伸展运动Step 3 骨盆运动消除膝痛和足部疲劳运动10分钟消除膝痛运动Step 1 大腿伸展运动Step 2 腿部运动Step 3 坐着抬高膝部（单脚、双脚）10分钟消除足部疲劳运动Step 1 弯曲和转动脚踝Step 2 抬高脚尖和脚跟Step 3 脚尖和脚跟触地经验谈锻炼松弛肌肉的运动双臀伸展运动10分钟双臂伸展运动Step 1 双手合掌互推和Step 2 撑椅伏地挺身Step 3 背部伏地挺身收缩腹部和侧腹伸展运动10分钟收缩腹部运动Step 1 抬腿收缩腹肌Step 2 抬腿侧移Step 3 椅子仰卧起坐10分钟侧腹伸展运动Step 1 扭转Step 2 侧倾Step 3 仰卧扭转臀部翘挺运动10分钟臀部翘挺运动Step 1 提臀Step 2 向外侧踢Step 3 单脚抬高美腿伸展运动&hellip;&hellip;每日辅助伸展运动

## <<10分钟椅子保健操>>

### 编辑推荐

《骨盆塑身操》困扰女性的种种肥胖问题与身体不适，皆由骨盆畸形所引起。本书帮您熟悉自己的身体，发现存在的问题，最重要的是通过运动骨盆来矫正畸形、改善不适。骨盆运动是根本，辅助其他肢体动作，每一个部位、每一种姿势，从你日常中的小习惯入手，全面塑造女性健康美好身形。

《酷点系列·领先健康概念：10分钟椅子保健操（完美无敌版）》&ldquo;椅子保健操&rdquo;是以增进健康为目的，让深层肌肉与全身关节得到合理锻炼的运动。它可以利用家务或是工作、学习的空余时间进行，长做可以达到消除疼痛、改善不良身材，塑造完美体形的效果。它最大的优点就是能将运动的效能提高至最大，是最便于实施的大众保健操。

<<10分钟椅子保健操>>

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:<http://www.tushu007.com>