第一图书网, tushu007.com

<<30秒快瘦POSE101>>

图书基本信息

书名：<<30秒快瘦POSE101>>

13位ISBN编号：9787229042486

10位ISBN编号：7229042488

出版时间：2011-8

出版时间：重庆出版社

作者：[日]齐藤美惠子

页数：123

译者：郭勇

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

<<30秒快瘦POSE101>>

内容概要

日本美体专家，美腿学校校长齐藤美惠子知道，爱美的广大读者们，除了想瘦腿、美腿，更想要身体的其他部位也变得更美！

这本集结了齐藤老师多年授课经验的瘦身姿势终极版，收录了101个瘦身POSE，1天只需要花30秒，给你秒杀赘肉的超级瘦身体验！

拿到这本书的这一刻起，要开始让背部挺直、让臀部紧实挺翘、大腿及小腿变得纤细修长，为身体和自己找回原有的自信！

作者简介

齐藤美惠子
日本唯一的美腿意识专家；
步行治疗及体态平衡专家；
美腿学校Body Spot Pelvicious负责人。

作者根据自己克服O型腿的经历，开创出一系列独特的美腿方法。
创办美腿学校Body Spot
Pelvicious，25年来，作者帮助数万名女性解决了骨骼或腿部的问题。
活跃于女性杂志、电视、广播等媒体，并透过演讲等方式教导孩童及老年人维护腿部健康，深受大众肯定。

主要作品有：
《30秒快瘦POSE101》
《10万人亲身实践，10天打造紧实俏臀》
《10万人都说赞的美腿圣经》
《更年期按摩法》
《骨盆PUSH腹部减肥法》
《改变2万人的PUSH美腰秘籍》
《改变2万人的PUSH美腿秘籍》

第一图书网, tushu007.com

<<30秒快瘦POSE101>>

书籍目录

Prologue
姿势训练开始之前
本书的使用方法
姿势训练的基础
和自己的身体交流
首先，了解骨骼的平衡
其次，了解自己身体的类型
第一章 克服自卑心理
改善身体扭曲的5大POSE
消除多余脂肪的4大POSE
消除手臂赘肉的3大POSE
改善下半身肥胖的4大POSE
第二章 塑造柔软有弹性的身体
消除身体浮肿的4大POSE
让肢体充满弹力的4大POSE
让肢体动作变美的2大POSE
提高身体柔韧性的3大POSE
消除多余脂肪的3大POSE
第三章 拥有撩人的背影
塑造匀称背部的4大POSE
让美臀上翘的3大POSE
塑造美腿线条的4大POSE
提高小腿肚位置的3大POSE
第四章 把下半身当作美丽武器
打造笔直双腿的4大POSE
让臀部缩小3厘米的3大POSE
让大腿变紧实的4大POSE
让膝盖以下变修长的3大POSE
塑造纤细脚踝的3大POSE
第五章 由内而外散发迷人光芒
瘦脸的3大POSE
塑造性感匀称锁骨的3大POSE
锻炼出坚挺上翘胸部的4大POSE
造就迷人腰肢的3大POSE
让内脏充满活力的3大POSE
让全身轮廓变性感的3大POSE
在日常生活中我们能为美体做点什么？

基本动作塑造体形
有效利用空闲时间的7个办公室姿势训练法
Private Talk

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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