第一图书网, tushu007.com

<<BM伸展Do-Re-Mi>>

图书基本信息

<<BM伸展Do-Re-Mi>>

内容概要

燃烧体内脂肪，不减少肌肉的减肥方法是保持健康不能缺少的条件。
也就是说，单纯只做减肥的话只会变成幼儿时的“上下一样粗的圆柱体形”。
要想拥有魔鬼的身材是需要花点功夫的。
　这本书介绍的“一分钟BM伸展”源于奥林匹克运动员的培训方法，现在已经改成不管是什么人都可以轻松且愉快地完成的强度。
　但是，不管是什么样的减肥方法，如果没有效果的话是没有任何意义的。
为了能使它充分地发挥其效果，我们要弄懂其窍门。
　在本书中用插图的形式把正确的训练方法的重点和容易出现误区的部分给指正出来，希望大家能牢牢记住“没有用正确的方法锻炼身体的话，就不能得到充分的效果”。

作者简介

饗庭秀直，1958年生于日本群马县。
毕业于政法大学经营学部。
学生时代所属于陆上竞技部，在日本陆连主办的春秀田径会兼莫斯科奥林匹克日本代表选拔赛上夺得了400米竞走冠军。
加入Central运动社后着手做健身俱乐部的经营和共同健身学院的开拓工作，之后创建一日本专业健身

<<BM伸展Do-Re-Mi>>

书籍目录

1 可使你变成“窈窕美女”的腹肌伸展训练 中周波健身器的危险 锻炼腹侧肌曲线的秘诀 初级篇 使人窈窕的三块肌肉 高级篇 在减肥的同时打造完善曲线 测试你的腰部曲线2 打造臀部曲线成为“背式美人” 失去婴儿浑圆臂部的原因 步子放大、走直线 初级篇 打造完美的臀部曲线 高级篇 有氧运动之“跳跃运动” 测试你的臀部曲线 专栏1 解除肩部酸痛的伸展运动 专栏2 消除腰部疼痛的伸展运动3 锻炼大腿内侧的肌肉——变成“长腿美人” 日本人的腿显得粗短的原因 得到与世界顶级运动员一样的腿 初级篇 对付“下半身肥胖”的肌肉锻炼 高级篇 正面看细，从侧面看臀部很翘 长腿美人测试4 从重力中解放双脚 膝盖下部——第二心脏 穿高跟鞋的日子要注意 初级篇 用简单的锻炼来消除浮肿 高级篇 在滚梯上做美腿运动 脚踝美人测试5 做臀部的伸展运动与“松弛”说再见6 从胸大肌的伸展运动开始打造完美的胸部曲线7 做大腿和臀部的伸展运动来矫正O型腿8 稳定骨盆、矫正体态

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