

<<拉伸>>

图书基本信息

书名：<<拉伸>>

13位ISBN编号：9787506476782

10位ISBN编号：7506476789

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：叶丹

页数：142

字数：159000

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>

## <<拉伸>>

### 内容概要

医学研究表明，很多健康问题与缺乏锻炼有关，拉伸是一项简单、轻柔的运动，每个人都可以进行。时下女性纤体运动还是局限在瑜伽、普拉提、有氧操上，拉伸与它们相比有着天然的优势，不受场地限制、不受身体条件限制、花费时间最少、即时收获运动功效等，这是所有其他运动无法企及的。

由叶丹编著的《拉伸：简单有效的纤体方式》全面剖析了拉伸的原理及作用，拉伸产生的细微而又令人精神焕发的感觉，可以使你和自己的肌肉进行交流，让自己拥有更健康的身体。

《拉伸：简单有效的纤体方式》由明星教练亲自演示，方便大家的学习。

## <<拉伸>>

### 作者简介

全国“健美健身锦标赛”十佳健身小姐 Nickel中国区签约赞助教练  
北京China Fit国际健身交流大会明星教练 国家一级社会体育指导员 国家二级健美操运动员及裁判员 叶丹，毕业于湖北大学。

因对健身运动的极度热爱，毕业后选择了健身教练这个职业。

2005年，参加全国街舞大赛获得武汉赛区一等奖；

2006年，参加“全国健美健身锦标赛”，摘取桂冠，荣获“十佳健身小姐”称号；

同年，凭借出众的专业素养、优越的形体条件、热情阳光的健美气质、国际化的明星风范，成为国际运动顶级品牌Nike亚洲区的签约教练。

多次受邀赴欧美、日本等国与业内知名人士交流、合作。

2009年，获得“尊巴”课程的签约授课教练资格。

2010年，受邀参与2011年深圳世界大学生运动会宣传短片的拍摄与录制，成为大运会形象大使。

与湖北电视台、武汉电视台合作的健身节目深受观众喜爱。

在多种时尚刊物上发表专栏文章，与读者交流有氧健美操、瑜伽、普拉提斯、哑铃运动等健身心得。

近期出版了《阳光女孩的哑铃塑身金典》、《女人轻松练出S形身材》系列时尚健身书籍和DVD音像制品，向万千女性读者传授自己的健美之道和独到理念。

被广大健身爱好者尊称为“阳光健美女王”、“耐克健美公主”，被业内人士誉为中国健美健身界升起的闪耀踢星。

## <<拉伸>>

### 书籍目录

#### Part 01 最给力的纤体运动——拉伸

- 一、拉伸，你懂的和不懂的
- 二、拉伸七宗“最”
- 三、拉伸之前，先热身

小腿肚拉伸

坐位腹股沟拉伸

腹股沟及大腿内侧拉伸

腹股沟平躺拉伸

伸长拉伸

股四头肌拉伸

腿部组合拉伸

#### Part 02 全身热“练”——从头到脚，拉伸你的每一寸肌肤

- 一、瘦脸拉伸——放下含蓄，激活你的面部神经

嘟嘴——瘦下巴

舌上舔——灵活下巴

移下巴——精致面部肌肤

大张嘴——预防细纹生成

眯眼笑——防止面部松垮

- 二、美颈拉伸——延颈秀项，从热推开始

热推颈部——消除颈部细纹

颈部侧压——紧致肩颈线条

颈后拉伸——紧致颈后

.....

#### Part 03 无处不拉伸，随时舒筋骨

附录：拉伸——导引经络，引导健康

<<拉伸>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<拉伸>>

### 编辑推荐

《拉伸：简单有效的纤体方式》是Nike明星教练、健美女王叶丹的纤体秘籍。

书中介绍了118式拉伸动作，你可以随时随地练习。

通过练习，你能：瘦脸、美颈、塑肩、美胸、美背、纤臂、活腕、纤腰、美腹、翘臀、瘦腿、舒脚...

...瘦脸拉伸——放下含蓄，激活你的面部神经美颈拉伸——延颈秀项，从热推开始塑肩拉伸——脱下垫肩，打造香肩美背美胸拉伸——让迷人酥胸更加挺拔美背拉伸——灵动你的风姿绰约“蝴蝶”脊纤臂拉伸——纤纤玉手“袖”出来手部拉伸——指尖的灵动，从“绕指柔”开始纤腰拉伸——扭出你的俏皮小蛮腰美腹拉伸——平坦小腹“躺”出来美腿拉伸——脱掉长裤，拉伸你的腿部曲线舒脚拉伸——脱掉高跟鞋，给双脚伸伸懒腰全球热恋的健康纤体方式！

解放时空，解放意志！

微运动，大健康！

<<拉伸>>

#### 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>