

<<局部塑身>>

图书基本信息

书名：<<局部塑身>>

13位ISBN编号：9787538143393

10位ISBN编号：7538143394

出版时间：2005-1-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：西村,仁凰子,杨清,孙志刚

页数：124

字数：193000

译者：杨清,孙志刚

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>

## <<局部塑身>>

### 内容概要

“ 气血 ”、“ 淋巴 ” 通畅后的机体充满了活力，由内向焕发出青春的力量。

健身塑形的真谛就是 “ 做回你自己 ”，彰显自身的优雅与美丽。

每当我看到那些憧憬着模特的体形，为了减肥而痛苦 “ 绝食 ” 的妇女就感到十分痛心。

如果大家能够通过阅读这本书而树立正确的健康观念，由内向外焕发出青春的活力，充实地度过每一天，那么作者也就达到了目的。

## <<局部塑身>>

### 作者简介

西村仁凰子，原名秋山节子，1999年起开始使用笔名西村仁凰子。

作者在日本体育大学毕业后，于日本都立学校从事保健体育教育。之后，一边做东京洗足学院的客座讲师，一边继续研究古典芭蕾与爵士舞，这期间接触了经络体操，后来，首先从生理学的角度将这种体操命名为“经

## <<局部塑身>>

### 书籍目录

序章 “经络”和“淋巴”的基础知识 一、“经络”和“淋巴”的作用 二、经络是“铁路线”，穴位是“车站” 三、淋巴——疏通机体的通道 专栏 生活中的经络第1章 身体的基本结构 一、“O轴”体操——调整基本的姿势 二、恢复体力的经络ABC锻炼法第2章 减肥的要点脸 一、瘦脸体操 二、恢复青春 专栏 脖子，泄露了年龄的秘密第3章 减肥的要点颈肩部 一、塑造年轻、结实的颈部曲线 二、坚挺的胸部 三、背部塑形 专栏 减肥的秘密——棕色脂肪细胞第4章 减肥的要点上臂 双手手指 一、双臂的塑形 二、肘至手腕的运动第5章 减肥的要点腹 收紧腹部第6章 减肥的要点臀 美臀第7章 减肥的要点大腿 大腿的塑形第8章 减肥的要点小腿和脚 一、小腿和脚的塑形 二、足部按摩 专栏 身体与足部的密切关系第9章 减轻体重的有效方法 高效的减重方法跋

<<局部塑身>>

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>