

<<15分鐘就能瘦身消脂的全民伸展操>>

图书基本信息

书名：<<15分鐘就能瘦身消脂的全民伸展操>>

13位ISBN编号：9789862252482

10位ISBN编号：9862252480

出版时间：2011-11-30

出版时间：漢湘文化事業股份有限公司

作者：全善惠

页数：320

译者：金哲

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>

<<15分鐘就能瘦身消脂的全民伸展操>>

內容概要

《15分鐘就能瘦身消脂的全民伸展操》提供了不同環境下都能夠隨意伸展的運動，十分貼心地區分出在什麼地方，可以做什麼樣的伸展，讓您隨時隨地都能伸展身體。除此之外，還有針對運動前後的熱身運動，讓運動時可以預防傷害或抽筋現象，有效地伸展身體，以及運動後還原身體的原始狀態，消除疲勞感等…還有肩頸酸痛，便秘，眼睛疲勞等不同症狀的伸展運動，善加利用就能夠改善這些毛病。

<<15分鐘就能瘦身消脂的全民伸展操>>

作者簡介

全善惠 個人簡歷 中央大學師範學院體育教育系教授 首爾市體操協會有氧運動分科委員長 有氧運動國際裁判 國民生活體育全國生活體操聯合會事務副會長 開發新千年健康體操 開發伸展體操代表作品 Mother & baby按摩．體操節目（中央M & B） 孕婦產前、產後體操（傳媒大橋電台）金哲 出生於一九七七年，博士研究生。
長期從事韓語翻譯工作，多次擔任中韓技術研討會同聲翻譯，經濟洽談會現場翻譯。

<<15分鐘就能瘦身消脂的全民伸展操>>

書籍目錄

01伸展運動知識篇何謂伸展運動？

柔軟度與伸展運動伸展運動的種類？

伸展運動的方法伸展運動的基本原理做伸展運動前的注意事項伸展運動的效果伸展運動的基本知識關節的活動和肌肉的形態提高伸展運動效果的方法熱身運動緩和運動伸展運動02有效燃燒脂肪的瘦身伸展運動健康，從正確的姿勢開始矯正身材的伸展運動每天第一件事做5分鐘伸展運動伸展運動與減肥方法想要瓜子臉和纖細的美頸，請用這招！

想雕塑手臂和肩膀，請用這招！

想瘦腰和瘦腹，請用這招！

想雕塑骨盆和臀部，請用這招！

想穿迷你裙露出美腿，請用這招！

03伸展運動時間表上午的伸展運動 迎接愉快的一天起床後做的伸展運動 | 淋浴中的伸展運動 | 浴缸內的伸展運動 | 交通工具內的伸展運動 | 辦公室椅子上的伸展運動下午的伸展運動 為疲憊的身體增添活力利用午餐時間做伸展運動 | 放鬆肌肉的伸展運動 | 放鬆手臂的伸展運動 | 下班前放鬆全身的伸展運動 | 晚餐後有助於消化的伸展運動 | 看電視時的伸展運動晚上的伸展運動 消除一天的疲勞睡覺前的伸展運動 04健康的伸展運動不同環境下的伸展運動旅行中提重物之前使用電腦之前在飛機內駕車前後看書時長時間站立時在廚房內在三溫暖房．浴室內長時間步行時消除精神壓力飯後想打瞌睡時接電話時運動前後的伸展運動游泳保齡球撞球網球．壁球高爾夫球跑步登山籃球足球自行車溜冰．溜直排輪滑雪．滑雪板05針對不同症狀的伸展運動腰痛肩痛坐骨神經痛月經失調．經痛便秘尿失禁頭痛眼睛疲勞慢性疲勞綜合症退化性骨關節炎骨質疏鬆症06兩個人一起做的雙人伸展運動提高伸展運動效果的雙人伸展運動腿部伸展運動骨盆伸展運動腰部伸展運動胸部．腹部伸展脊椎伸展手臂．手部．手腕伸展側腰伸展肩膀伸展07適合各年齡層的伸展運動適合兒童的伸展運動增高按摩 | 成長伸展運動適合孕婦的伸展運動妊娠時的伸展運動妊娠初期 | 妊娠中期 | 妊娠後期分娩後的伸展運動初期 | 中期 | 後期老年人伸展運動

<<15分鐘就能瘦身消脂的全民伸展操>>

编辑推荐

圖解動作 適合各年齡層的全民伸展運動 隨時隨地都能做的伸展運動 瘦身美腿不用錢
！
每天伸展15分鐘，曲線UPUP！
精神活力健康加倍 雕塑身材完美曲線 鍛鍊身體，不花錢上健身房 立即行動，痠痛不見
-伸展運動時間表 -各類的伸展運動 -擺脫痠痛的伸展運動 -兩人伸展運動增趣味
-適合各年齡層設計不同的伸展運動

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>