

<<随时随地舒展瘦身操>>

图书基本信息

书名：<<随时随地舒展瘦身操>>

13位ISBN编号：9787534125065

10位ISBN编号：7534125065

出版时间：2005-1

出版时间：浙江科技

作者：樱井静香

页数：151

译者：尤维芬

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>

<<随时随地舒展瘦身操>>

内容概要

工作疲劳很难消除的上班族、忙于家务带孩子的家庭主妇、早上不容易清醒的人……本书考虑到不同群体的不同需求，结合实际生活，让你随时随地动起来。

当然，如果你能实际尝试所有舒展运动，身体的柔韧性肯定会迅速得到提高。但是我们并不要求你成为勤奋认真做舒展运动的运动专家，灵活选择自己所需的一两项适合自己的运动就OK了。

因此，即使是忙这忙那、嫌麻烦的你也应该能力在本书中找到简单、有效的运动。

如果通过一册书，能让你切身体会轻松的身体给自己带来的舒适生活的话，我将感到万分荣幸。

<<随时随地舒展瘦身操>>

作者简介

作者：(日)樱井静香 译者：尤维芬

<<随时随地舒展瘦身操>>

书籍目录

心脏与身体的疲劳度测试 柔韧性测试 第一章 什么是舒展运动 所谓“舒展运动”就是伸展、放松身体的运动 一天只要1分钟就会有效果 1分钟舒展运动,想到就做 舒展瘦身运动的5个要点 舒展瘦身运动的5种效果 舒展瘦身运动的5张黄牌 小贴士.....慢跑&散步篇 第二章 清晨的早安舒展运动 清晨的早安舒展操 小贴士.....网球篇 第三章 工作间歇时的简单舒展运动 午休或休息时间的舒展操 按职业分类的舒展操 小贴士.....高尔夫篇 第四章 室内舒展运动 消除肩膀酸痛的舒展操 消除腰痛的舒展操 消除寒证的舒展操 消除压力的舒展操 “两不误”舒展操 小贴士.....芭蕾舞篇 第五章 在浴缸中、床上的晚安舒展运动 洗澡时的舒展操 洗澡时的毛巾舒展操 减肥舒展广播操 塑造体形的舒展操 矫正腰腿歪斜的舒展操 晚安舒展操 小贴士.....自行车篇 第六章 成双成对的舒展运动 夫妻间交流的舒展操 恋人之间的亲密舒展操 母子间传达爱意的舒展操 天伦之乐舒展操 小贴士.....滑雪&滑雪板篇 最终结果诊断测试 心脏与身全的健康程度测试 柔韧性提高测试 心脏与身全的健康程序+柔韧性提高的测试结果

<<随时随地舒展瘦身操>>

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>