

<<美腿手册>>

图书基本信息

书名：<<美腿手册>>

13位ISBN编号：9787534541179

10位ISBN编号：7534541174

出版时间：2004-1-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：山田光敏

页数：207

字数：125000

译者：冯松杰

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>

<<美腿手册>>

内容概要

本书介绍的伸展运动以人体工程学为基础，加上检测，分析了很多被矫正者的临床数据，确认了安全性和有效性。

因此，如果有腿菜的问题，或者是希望腿形更美，请读一读本书。

只要坚持每天20分钟的伸展运动，就能够获得健康修长的美腿，甚至超越普通的美腿而成为“模特美腿”。

<<美腿手册>>

书籍目录

请仔细确认！

您的腿是O形腿、X形腿、还是XO形腿？

前言第一部分 伸展运动塑造模特美腿 你的腿不正常 腿部关节的协调作用 关节不正常时的不适症状
 中脚趾节间关节（脚趾根部关节）不正常时 跗横关节（脚背部分的关节）不正常时 踝关节（脚跟关节）不正常时 脚踝不正常时 胫腓关节不正常时 膝不正常时 髌关节不正常时 骨盆不正常时
 胸廓不正常时 背骨不正常时 锁骨不正常时 颈不正常时 下颌关节不正常时 颅骨不正常时 模特美腿的条件 模特美腿不只是美丽 O形腿是腿短的原因 与模特美腿相称的上半身 上半身单薄逐年加重 内衣的选择是否有误 掌握正确的腹式呼吸 有益于模特美腿“平衡运动” 有对称的身体不能形成模特美腿 有益于模特美腿的“骨骼矫正伸展运动”
 （1）消除外翻拇指的伸展运动 （2）消除扁平足的伸展运动 （3）恢复脚踝功能的伸展运动 （4）使脚踝功能的伸展运动 （5）消除膝下形腿的伸展运动 （6）消除膝关节肥大的伸展运动 （7）消除臀部下垂的伸展运动 （8）使大臀变小的伸展运动 （9）塑造纤腰的伸展运动 （10）收缩下腹部的伸展运动 （11）改善胸部形态的伸展运动 （12）改善上半身单薄的伸展运动 （13）塑造细颈的伸展运动 （14）使手臂变细的伸展运动 （15）塑造小脸的伸展运动 （16）腿平衡运动 （17）膝平衡运动 （18）臀部平衡运动 （19）骨盆平衡运动 （20）躯干平衡运动 （21）全身平衡运动A-1 （22）全身平衡运动A-2 （23）全身平衡运动B （24）臀平衡运动 （25）颈平衡运动 （26）面部平衡运动A （27）面部平衡运动B
 第二部分 健康是获得模特美腿的基础
 第三部分 淋巴按摩法利于模特美腿
 第四部分 生活中的注意事项
 第五部分 专业塑造模特美腿有关模特美腿的问答跋

<<美腿手册>>

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>