

<<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>