

<<边做家务边减肥>>

图书基本信息

书名：<<边做家务边减肥>>

13位ISBN编号：9787538434231

10位ISBN编号：7538434232

出版时间：2007-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：长野 茂

页数：79

字数：100000

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>

<<边做家务边减肥>>

内容概要

将日常做家务的动作规范化，使其变成家务减肥运动，每天5分钟，就可以将家务、减肥一次完成，既能增添做家务的乐趣，又能达到减肥目的。

本书适用于没时间去健身房，又不想采取节食法减肥，做事三分钟热血的人。全书彩色印刷，详细动作图解，并提供边做家务边减肥计划表。

<<边做家务边减肥>>

作者简介

长野先生是日本健身研究所、哑铃健康体操指导协会、日常生活运动推进协会、健身协会代表。

他将美国的健身俱乐部机构引进日本，普及了运动健身俱乐部事业。
并且成为运动健身事业的理论指导者。
也将有氧运动、健身机械、运动防护措施等介绍到日本。

他是在日

<<边做家务边减肥>>

书籍目录

PART 1 一个月减7.6千克腰围减18厘米电视减肥冠军（东京电视系列）实例主妇加藤惠的同步报告
 PART 2 边做家务边减肥·基本动作 1·伸展背部缩小腹部 2·单腿直起 3·空气椅子修正美丽身型 4·感谢楼梯 5·收紧腹部首先扭转
 PART 3 边做家务边减肥·实践篇 类 1·踏脚底运动 2·吸尘时晃动膝盖 3·高抬腿走路 4·用脚尖走路 5·晃动手脚 类 ·跪坐滚动 ·大步快走 ·原地翘腿走 ·原地思考状走 ·浴缸里划船 类 ·收紧臀部 ·上下踮脚 ·后抬腿 ·取衣物半身运动 ·双腿交叉前压 类 ·衣物分类摇摆舞 ·藏猫猫时练腹肌 ·浴缸里练腹肌 ·上身后倾练腹肌 ·抬膝盖练腹肌 V类 ·直立手臂俯卧撑 ·将玻璃顶部也擦亮 ·垃圾当哑铃向上举 ·挤压肩胛骨 ·双手腕前后挤压 边做家务边减肥的选择方法 5组家务运动中选出喜欢的运动
 PART 4 边做家务边减肥·伸展运动篇 ·头部伸展运动——头、肩 ·背部伸展运动——手臂、胸 ·方向盘伸展运动——背部、身体侧面 ·劈腿伸展运动——股关节、腿内侧 ·脖子伸展运动——脸、脖子 ·大腿伸展运动——大腿前侧、腰 ·抱膝伸展运动——腰、臀部 ·放倒膝盖伸展运动——侧腹、臀部 ·膝盖内侧伸展运动——小腿、腰、背、大腿内侧 ·肩部伸展运动——肩关节、胸、背部 其他减肥运动请在goo减肥网站上搜索
 PART 5 边做家务边减肥·理论篇 ·边做家务边减肥的7个依据 ·长野式的BMI思考方法 ·边做家务边减肥计划表 ·边做家务边减肥的饮食技巧 ·灰心时继续下去的动力 ·经验谈

<<边做家务边减肥>>

编辑推荐

想要变苗条，强烈希望收紧松弛的肌肉，却没有做运动的时间。
好不容易决心去健身房，去了又觉得麻烦，费力却得不到持久的效果。
然而，只这样一味地苦恼就永远得不到快乐的人生。
现在就将眼前的宝箱打开，一边做家务一边减肥，你一定会愉快地接受这样的减肥方法。

<<边做家务边减肥>>

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>