

<<塑身球操>>

图书基本信息

书名：<<塑身球操>>

13位ISBN编号：9787800249952

10位ISBN编号：7800249956

出版时间：2006-1

出版时间：中国画报出版社

作者：(日)饭岛庸一柿谷朱实松原贵弘肖潇

页数：127

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>

## <<塑身球操>>

### 内容概要

在《塑身球操》中，我们要用到的健身工具是在健身中心和一般家庭里经常见到的健身球。只要坐在健身球上，就可以调节身体平衡，它是矫正身姿，塑造姿势美人的便利工具。虽然只坐在健身球上就可以达到矫正身姿的目的，但是如果再进行适当的运动，就可以更好地实现锻炼的目的，成就众人羡慕的曲线身材！用健身球可以拉伸身体的各个部位，使全身肌肉得到锻炼。现在，就让我们以塑造曲线身材为目标，开始学习如何愉快地使用健身球吧！

## <<塑身球操>>

### 作者简介

作者：(日本)饭岛庸一 (日本)柿谷朱实 (日本)松原贵弘饭岛庸一，1964年6月出生。

毕业于日本体育大学。

挑战培训项目工作组代表。

曾担任过资深身体素质教练以及高级运动培训师等，曾经为日本众多滑雪，高尔夫、冲浪等项目的职业选手提供身体素质训练的指导，同时也致力于面向公众的再调理，个人训练和支持服务。

是获得NSCA认证的体能与身体素质专家，日本体育协会认证的运动培训师。

日本阶梯训练协会认证的三级专家，是日本奥委会医学·科学强化职员，Sesami运动俱乐部三鹰·大船特约指导。

## &lt;&lt;塑身球操&gt;&gt;

## 书籍目录

本书的使用方法使用健身球进行塑身的特点利用球状工具轻松地进行拉伸练习健身球的正确使用方法利用球体的特性塑造美好身姿健身球的选择方法选择可以使膝关节弯曲成90度的健身球打气方法通过健身球内的气压调节训练强度使用健身球的注意要点选择开阔的场地，慢慢练习，以保证动作的正确性第一部分 重点部位的塑身练习提高新陈代谢，塑造美好身姿利用健身球改善身体的代谢机能塑造平坦小腹俯卧仰卧屈膝下腹部塑造纤细腰肢侧转伸展高举双臂身躯旋转塑造紧致翘臀大腿旋转倚墙蹲坐塑造修长大腿内收肌拉伸腿肌稳定塑造纤细手臂颈后臂屈伸上斜俯卧撑矫正背部姿势肩胛骨功能训练卧姿背部伸展早间锻炼轻松完成！

清晨10分钟的拉伸练习午间锻炼见缝插针！

利用空间的15分钟进行塑身训练晚间锻炼30分钟的练习 每周3次轻松完成第二部分 矫正身姿成就姿势美人加强肌肉锻炼成就姿势美人完美的身姿要靠调节全身肌肉的平衡来实现缓解肩部酸痛肩胛骨外展过顶扭转 / 侧屈过顶举球并扭动 / 侧屈肩胛骨外展缓解腰部疼痛交替抬腿矫正O型腿交替触球提臀收缩腿消除浮肿侧向伸展侧弓箭步屈膝大腿外展倚墙腿下蹲矫正驼背肩胛骨外展(俯卧)健身球下移在健身球上来回滚动脊椎旋转运动倚墙转动早间锻炼5分钟轻松完成 清晨的快速训练午间锻炼15分钟振作精神 午后的塑身训练晚间锻炼25分钟舒展练习 就寝前的塑身训练第三部分 塑造凹凸有致的动人曲线有意识地对重点部位进行锻炼有意识地对重点部位进行拉伸训练，塑造凹凸有致的动人曲线热身练习热身练习1 骨盆倾斜热身练习2 体重侧移与骨盆环绕.....后记小专栏

## <<塑身球操>>

### 章节摘录

插图：虽说健身球是一种老少皆宜，任何人都可以使用的健身工具，但是在使用过程中还是要注意以下几点。

首先，由于健身球的滚动方向不确定，所以请尽量确保在开阔的空间里进行练习。

如果周围有桌椅的话，容易把球戳坏或导致练习者受伤，因此请务必确保开阔的练习空间。

当健身球到处滚动导致练习不能正常进行时，可以在球的前后放置座垫或将球放在墙角进行练习。

其次，橡胶材质的健身球要避免接触尖锐的物品和火源。

质量较好的球即使被戳出小洞也不会马上破裂，但是如果发生漏气请尽快更换新的健身球。

另外，为了使练习能够切实有效地进行，请注意慢慢练习。

有些练习者一开始会出现肌肉酸痛的情况，只要坚持定期练习，疼痛便会自然消失。

万一疼痛始终没有好转，请到医院向医生咨询治疗。

## <<塑身球操>>

### 后记

健身球最初是作为一种应用于残疾人身体康复的医疗用具而被研制出来的。

由于它可以使人体的平衡机能得到有效、综合的强化，被运动员在训练中采用，现如今已经成为普通百姓家中常用的健身用品。

健身球的优点在于任何人在任何时间、地点都可以利用它进行自己喜欢的练习。

当然制定一个完整的练习计划，然后每天坚持执行是非常重要的。

养成“只要想起来就坐在健身球上”的习惯也非常重要。

每天一边坐在球上一边看电视剧就可以达到刺激肌肉、塑身美体的效果，这样既不失娱乐性。

也保证了练习时间和练习的持续性，真可谓是一举两得。

让我们马上行动起来，制定适合自己的锻炼计划，愉快地利用健身球进行塑身练习吧。

## <<塑身球操>>

### 编辑推荐

《塑身球操·美女必修》：美女必修！  
腹部、臀部、手臂、大腿……所有您在意的部位，想瘦哪里就瘦哪里。  
矫正身姿、缓解腰酸背痛、矫正O型腿、消除浮肿等。  
做姿势美女，塑造完美身材。  
小腹周围、手臂、大腿……想让这些容易产生赘肉的地方统统得到拉伸锻炼吗？  
渴望拥有凹凸有致的曲线身材吗？  
想消除浮肿、还原清爽的身体吗？  
……这一切，塑身球操都能帮你做到。  
《塑身球操·美女必修》帮助你做姿势美女，塑造完美身材。

<<塑身球操>>

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>