第一图书网, tushu007.com

# <<5分鐘舒筋伸展操>>

## 图书基本信息

书名：<<5分鐘舒筋伸展操>>

13位ISBN编号：9789868801486

10位ISBN编号：9868801486

出版时间：邦联文化事业有限公司

作者：宋泰英，李理娜 著

页数：112

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

第一图书网, tushu007.com

# <<5分鐘舒筋伸展操>>

## 内容概要

導正不良姿勢，保持健康習慣每天10分鐘，進行簡易伸展運動上班族全身病痛的原因，無非就是運動不足和不正確的姿勢。
缺乏運動的話，原本支撐身體的肌肉都會漸漸失去力量，骨頭也會弱化，導致姿勢越來越不良。
但是想要把時間空出來，到健身房運動，也不是一件簡單的事情。
其實，對於上班族來說，最合適的運動就是伸展操了。
伸展操可以運動到不常使用的肌肉，還可以鬆弛僵硬的身體，同時加強體力，是個簡單又有效的運動。
書裡面介紹的44種伸展運動都不需要道具輔助，包括在辦公室接電話或處理業務的時候，可以做的局部運動，以及在下午休息時間可以抽空做的全身運動等等。
所有的伸展操都是以瑜伽動作為基礎，因此非常有效果，只要每天持續的跟著做，不但可以修飾身形，也可以增加身體的柔軟度，並提升上班的活力。
●勾住公車拉環，就能活絡新陳代謝…●坐著墊墊腳尖，就能有效消除疲勞…●利用翹腳姿勢，也能矯正骨盆位置…●左右轉轉身體，就能紓緩腰背疼痛…簡單又有效的44種伸展運動，讓你恢復活力！
本書特色★收錄簡單又有效的44種伸展運動，不受空間拘束、沒有時間壓力、不需特別準備，在上班或下班都能做這些減壓舒筋伸展操。
★重點步驟皆有圖示，加上完整的文字說明，可以完全理解伸展方法，並徹底實行。

第一图书网, tushu007.com

# <<5分鐘舒筋伸展操>>

## 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