

<<舒展地轻松一下吧>>

图书基本信息

书名：<<舒展地轻松一下吧>>

13位ISBN编号：9787543318052

10位ISBN编号：7543318059

出版时间：2005-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：里格林

页数：20050101

字数：56000

译者：朱坤

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>

## <<舒展地轻松一下吧>>

### 内容概要

您在找寻完美的塑身方法吗？

您想先从背部和腹部肌肉下手吗？

您对力量训练和常规的健身操毫无兴趣吗？

那算是您找对人了，这个由Pilates所创的训练方法对所有追求实效、渴望完美身形、灵活身体能力的  
极佳身体感觉的人来说，都是最合适不过的。

10个小时的时候您就能感觉到，20小时后您就脱胎换骨了。

<<舒展地轻松一下吧>>

作者简介

作者：(德国)鲁迪格(Rudiger Margit) 译者：姚晓芬 钟秋媛

## <<舒展地轻松一下吧>>

### 书籍目录

身体感觉达到最佳状态 完美身材之梦 对每个人都极为简单 它是如何起作用的 对哪些人会有帮助 随书练习 拓展练习 “黄金规则”——练习的基本要素 8条基本原则 检查您的姿势！  
平和的脊椎，平和的臀部 Powerhouse Pilates的特殊呼吸方法让我们开始吧！  
一项针对入门者的课程 相关的几个重要建议 请准备好 何时不该训练？  
多久锻炼一次，每次锻炼多长时间？  
循序渐进 放松姿势——伸展运动 转动脖子和臀部 转动脖子 鼻子和螺旋形运动 伸展双肩 扭臀 针对膝盖和腿腱的训练 转动膝盖 盘绕起身 带着毛巾敌国绕而起 盘绕而起 背部波伏 练习的变异：阶梯式 一个漂亮的练习结尾：屈曲臀部 小弧度练习法 “明星”式的练习法 针对腿的练习 针对手臂与大腿的练习 提升肩膀完美主义者进步的挑战 进行下一个回合的练习 前提条件 请您选择 “100次”——一种著名的热身类练习 单腿挺直 “肩膀桥”式练习 背向式折体 像球一样翻滚

<<舒展地轻松一下吧>>

章节摘录

插图

## <<舒展地轻松一下吧>>

### 媒体关注与评论

书评平坦的腹部、紧绷的腿部和有弹性的臀部——保持身材的最佳方案。

梦幻般的身材：每天10分钟就能见效。

特别疗法：用力行走、做踏板操以及健身房的正确锻炼。

特别提示：健康食品和护肤小贴士。

## <<舒展地轻松一下吧>>

### 编辑推荐

背痛、脖颈方面的痼疾是否终日困扰着您？

保持单一的坐姿或站姿稍久一些是否就会令您难以忍受！

借助简单有效的练习来伸展肌肉并增强它们的能力，使其最终变得更为灵活。

针对久坐站者，以及特别忙碌者的训练计划。

对日常生活的一些好建议：正确的坐姿与站姿。

最新，最时尚。

<<舒展地轻松一下吧>>

#### 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>