

<<快乐座椅操>>

图书基本信息

书名：<<快乐座椅操>>

13位ISBN编号：9787810367677

10位ISBN编号：7810367676

出版时间：2005-1

出版时间：查尔兰·特可尔森、傅玉才 汕头大学出版社

作者：(美)查尔兰

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>

<<快乐座椅操>>

内容概要

美国资深舞蹈家和体操家，一招一式，图解示范。
一种安全而奇妙的椅上健身操，增强体质的好方法！

10分钟奇迹特别短操

专为都市忙碌人群、长期面对电脑人群设计

1小时座椅操

一个完整的全身运动项目，保持身体柔软、灵活

难能察觉练习操

甚至坐飞机、开会时都可以做

五日短操

一天只要10分钟，只要坚持下来，效果就会非常明显

本书所教座椅操适宜现代都市忙碌人群；想锻炼，但不知从何开始的人；经常锻炼，但又不能定期去健身房的人；在阴雨天不能外出的锻炼者；受身体或疾病限制的人。

<<快乐座椅操>>

作者简介

查尔兰·特可尔森 (Charlene Torkelson)，一位有20多年职业经历的舞蹈家和体操家，近期她在从事这种流行的“座椅操”的教学工作。

她与丈夫和三个孩子生活在美国明尼苏达州的Golden Valley。

<<快乐座椅操>>

书籍目录

前言第一章一小时座椅操第二章针对弱势部位与特殊状况的锻炼第三章但我没有时间.....五日短操第四章10分钟奇迹相关读物附录：座椅操简表

<<快乐座椅操>>

章节摘录

插图

<<快乐座椅操>>

媒体关注与评论

书评忙碌妈妈喜欢的书 我是一个两岁孩子的母亲，不用说，我是没有很多时间去健身房锻炼的。这本书允许我随时随地锻炼，符合我的日常作息。

正如许多人那样，我照着这本书锻炼，感觉非常好。

我把这本书借给我的姐姐看——她的工作是长时间坐着的，她从中获益匪浅。

我希望她赶快自己去买一本，我就可以拿回我的那一本了。

——读者莫林·布朗，来自明尼苏达

<<快乐座椅操>>

编辑推荐

美国资深舞蹈家和体操家，一招一式，图解示范。

一种安全而奇妙的椅上健身操，增强体质的好方法！

本书所教座椅操适宜现代都市忙碌人群；想锻炼，但不知从何开始的人；经常锻炼，但又不能定期去健身房的人；在阴雨天不能外出的锻炼者；受身体或疾病限制的人。

<<快乐座椅操>>

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>