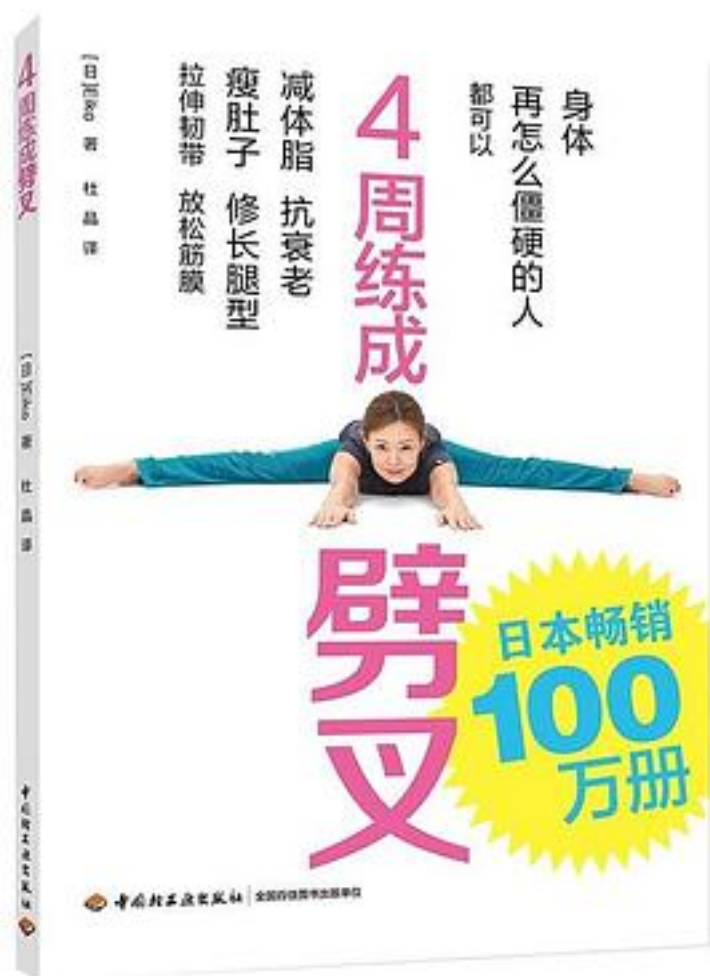


4周练成劈叉



[4周练成劈叉_下载链接1](#)

著者:Eiko

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787518420100

4周的时间，每天练习3个动作，无论身体如何僵硬的人，无论从多少岁开始，都能成功地劈叉。成功劈叉不仅让身体变得柔软，让身材变得更修长，让身姿变得更挺拔，在心

理上、精神上也是一次自我突破，帮助每个人克服自卑感、增加自信心，敢于迎接生命中的每一次挑战。

作者介绍:

Eiko
日本大阪人，瑜伽教练。2015年在网上发布的劈叉视频——《身体僵硬的人也一定能学会劈叉的伸展练习法》在推特及脸上迅速走红，点击量超过250万次。此后，她被大家称为“劈叉女王”，迅速引起大家的关注。她的学生中甚至有70岁也能“唰”地一下劈叉的人。

目录: 第1幕 身体僵硬的人也能“唰”地一下劈叉的4周练习方案四周
劈叉4周练习方案（基本伸展练习2 每周更换伸展练习1）
4周每日必练的基本伸展练习
基本伸展练习 大腿内侧伸展练习
基本伸展练习 墙壁伸展练习
基本伸展练习 椅子伸展练习
基本伸展练习 门框伸展练习

第2幕 连劈叉都不会的人，就别妄想成功
出场人物
序幕1 大场诚的星期日
序幕2 梅本爱的星期日
场景1 会议室里的惊人一幕
场景2 体前屈能做到什么程度（“令人大吃一惊的体前屈伸展练习”的解说）
场景3 点燃心中的劈叉之火（“令人惊讶的双人伸展练习”介绍）
场景4 劈叉4周练习方案
场景5 每个人的挑战（第一周练习内容的实践）
场景6 结识“劈叉女王”（第二周练习内容解说）
场景7 难在坚持（第二周练习内容实践）
场景8 连劈叉都不会的人，就别妄想成功（第三周练习内容解说）
场景9 “女王”的“劈叉之路”（第三周练习内容实践）
场景10 走自己的路，勇往直前（第四周练习内容的解说和实践）

尾 声 这一刻终于来了
．．．．．[\(收起\)](#)

[4周练成劈叉_下载链接1](#)

标签

图书馆借阅

健身

评论

练习很简单几页纸就说明完了，只在于坚持，后面2/3部分是小说的形式。

0

看看四周后行不行～

算上配图，能用最多4页就说明白的事儿，水了一本书。佩服佩服

这本书2/3都是在说故事 就几页是操作

干货不多 就几页有用的

[4周练成劈叉_下载链接1](#)

书评

[4周练成劈叉_下载链接1](#)