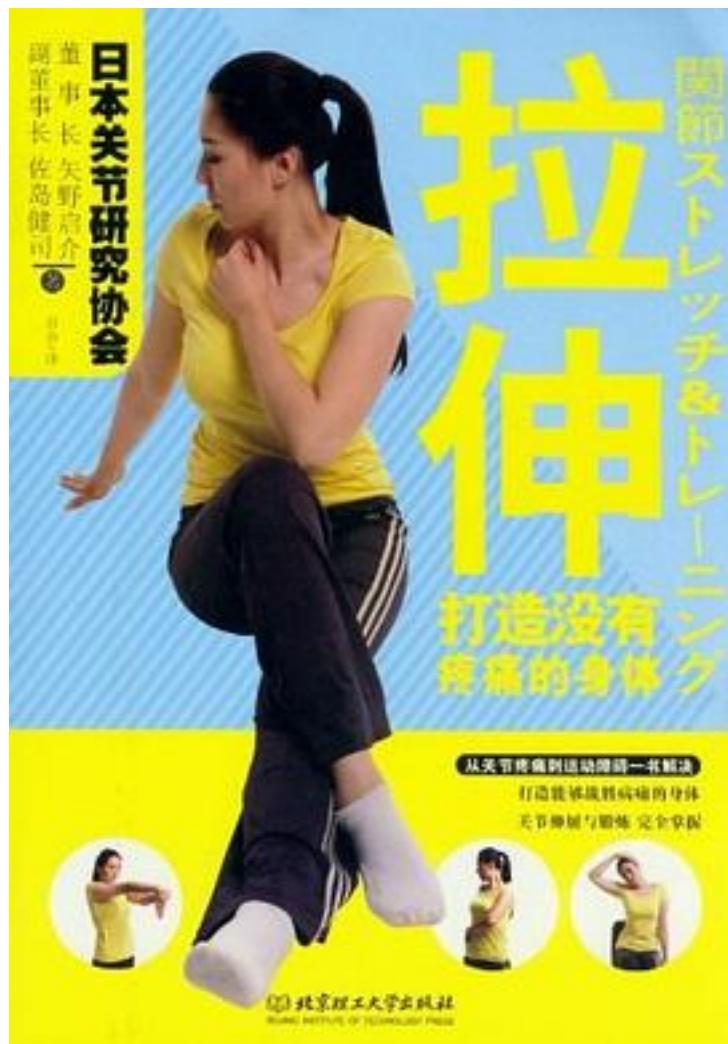


# 拉伸



[拉伸\\_下载链接1](#)

著者:叶丹

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787506476782

《拉伸：简单有效的纤体方式》全面剖析了拉伸的原理及作用，拉伸产生的细微而又令人精神焕发的感觉，可以使你和自己的肌肉进行交流，让自己拥有更健康的身体。《拉伸：简单有效的纤体方式》由明星教练亲自演示，方便大家的学习。医学研究表明，很多健康问题与缺乏锻炼有关，拉伸是一项简单、轻柔的运动，每个人都可以进行。时下女性纤体运动还是局限在瑜伽、普拉提、有氧操上，拉伸与它们相比有着天然的优势，不受场地限制、不受身体条件限制、花费时间最少、即时收获运动功效等，这是所有其他运动无法企及的。

作者介绍：

叶丹，全国“健美健身锦标赛”十佳健身小姐

Nike中国区签约赞助教练

北京China Fit国际健身交流大会明星教练

国家一级社会体育指导员

国家二级健美操运动员及裁判员

叶丹，毕业于湖北大学。

因对健身运动的极度热爱，毕业后选择了健身教练这个职业。

2005年，参加全国街舞大赛获得武汉赛区一等奖；

2006年，参加“全国健美健身锦标赛”，摘取桂冠，荣获“十佳健身小姐”称号；

同年，凭借出众的专业素养、优越的形体条件、热情阳光的健美气质、国际化的明星风范，成为国际运动顶级品牌Nike亚洲区的签约教练。

多次受邀赴欧美、日本等国与业内知名人士交流、合作。

2009年，获得“尊巴”课程的签约授课教练资格。

2010年，受邀参与2011年深圳世界大学生运动会宣传短片的拍摄与录制，成为大运会形象大使。

与湖北电视台、武汉电视台合作的健身节目深受观众喜爱。

在多种时尚刊物上发表专栏文章，与读者交流有氧健美操、瑜伽、普拉提斯、哑铃运动等健身心得。

近期出版了《阳光女孩的哑铃塑身金典》、《女人轻松练出S形身材》系列时尚健身书籍和DVD音像制品，向万千女性读者传授自己的健美之道和独到理念。

被广大健身爱好者尊称为“阳光健美女王”、“耐克健美公主”，被业内人士誉为中国健美健身界升起的闪耀踢星。

目录：

《拉伸：简单有效的纤体方式》是Nike明星教练、健美女王叶丹的纤体秘籍。书中介绍了118式拉伸动作，你可以随时随地练习。

通过练习，你能：瘦脸、美颈、塑肩、美胸、美背、纤臂、活腕、纤腰、美腹、翘臀、瘦腿、舒脚……

瘦脸拉伸——放下含蓄，激活你的面部神经

美颈拉伸——延颈秀项，从热推开始

塑肩拉伸——脱下垫肩，打造香肩美背

美胸拉伸——让迷人酥胸更加挺拔

美背拉伸——灵动你的风姿绰约“蝴蝶”脊

纤臂拉伸——纤纤玉手“袖”出来

手部拉伸——指尖的灵动，从“绕指柔”开始

纤腰拉伸——扭出你的俏皮小蛮腰

美腹拉伸——平坦小腹“躺”出来

美腿拉伸——脱掉长裤，拉伸你的腿部曲线

舒脚拉伸——脱掉高跟鞋，给双脚伸伸懒腰

全球热恋的健康纤体方式！解放时空，解放意志！微运动，大健康！

· · · · · (收起)

[拉伸](#) [下载链接1](#)

**标签**

健身

拉伸

自我管理

健康

生活

Stretch

Ebook

**评论**

日常用的身体书，工具类。

-----  
就是不能坚持

-----  
动作都比较简单易学，适合入门。关键是看完后对拉伸意识有明显提升。

-----  
G883/6074

-----  
好吧，我很失望。

-----  
个人觉得还不错哎

-----  
爱。拉伸吧。

-----  
[拉伸 下载链接1](#)

## 书评

书内容的编排很清晰，动作解析的也很到位，还有不少美容Tipps。  
但是拉伸的动作都过于简单，还有不少的重复。当然了，很多拉伸动作是能拉伸到很多部位的。但是个人还是认为瑜伽或者普拉提里的很多动作要丰富和有趣地多。  
不过，看这书有一个好处，就是提高你拉伸身体肌肉的...

-----  
[拉伸 下载链接1](#)