第一图书网, tushu007.com

<<从头到脚说健身>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚说健身>>

13位ISBN编号：9787122073303

10位ISBN编号：7122073300

出版时间：2010-4

出版时间：化学工业出版社

作者：张培 编绘

页数：182

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

前言

内容概要

以功效为线索，应用瑜伽、普拉提、肚皮舞、爵士舞、形体梳理操、中国民族舞等时下最流行的运动，针对身体上从头到脚的不同部位和不同情况，选择不同的运动方式，有针对性地锻炼。
这是一部自助式、百科式的健身工具书，是美女修炼的自助宝典和时尚美体运动的功效大全。

作者简介

张培，国家二级健身教练员中国瑜伽行业协会高级瑜伽教练北京市健美协会注册教练北京市健美协会高级私人教练员北京市健美协会高级肚皮舞教练北京多家企业总裁私人健身教练北京多家著名企事业单位的舞蹈教练、健身教练第三届全国肚皮舞大赛裁判委员会委员中央电视台、北京电视台多档文艺晚会舞蹈编导北京风尚艺术培训中心创始人、主教练“教练们的教练”，培养出众多优秀的舞蹈、健身教练郭庆红，1981年在埃及亚历山大举行的第五届努赛尔国际举重锦标赛中获得75公斤级冠军，现任北京市健美协会副主席兼秘书长，中国健美协会宣传委员会副主任、《健美先生》杂志顾问，他所领导的北京市举重协会和北京市健美协会积极促进全民健身运动的开展，为2008北京奥运会举重比赛的成功举行做出了突出的贡献，被北京市体育总会评为先进体育社团，郭庆红被北京市政府和北京奥组委评为北京市先进工作者，被北京市人事局和民政局评为民间组织先进个人。
徐铁，执业医师，北京市健美协会副主席，全国等级健身指导员授课讲师。
从1982年开始从事女子健美教学至今，曾多次带领学生夺得全国和北京市健美比赛冠军，是我国第一代女子健美教练员和裁判员。
1986年以来，已编写出版了《女子健美与健美锻炼》、《女子健美操》、《女子健美教程》、《中周妇女百科全书》（女子健美）、《健美与健身》、《美体操练》、《睡前20分轻松美体》、《懒人塑身操》，并在广播、电视、报刊上发表有关健身健美文章300多篇，是我国著名的健身运动专家。

<<从头到脚说健身>>

书籍目录

PART 1 面部养颜 1. 面部皮肤运动操 2. 提神面部瑜伽 3. 神奇的“狮子式” 4. 眼睛保健操（瑜伽） 5. 美目传神（印巴风情舞） PART 2 头颈训练与保养 1. 梳头按摩法（人体保健操） 2. 头颈伸展训练（瑜伽） 3. 新疆舞的动脖技巧（中国民族舞） 4. 颈部环绕与甩头组合（肚皮舞） 5. 孔雀灵动（中国民族舞·傣族） 6. 白领丽人的颈部保养与训练（办公室椅子操） PART 3 手部美化 1. 手的保健操（人体保健操） 2. 古典美人纤纤玉手（中国古典舞） 3. 东北秧歌的手腕花组合（中国民间舞） 4. 美妙变幻的手势（印度舞） 5. 提压腕组合（蒙古舞） 6. 蛇形波浪手（肚皮舞） 7. 高傲的西班牙手位训练法 PART 4 纤长手臂 1. 手臂韵律操（健美操） 2. 灵动的蛇形波浪手臂（肚皮舞） 3. 胸前绕臂魅力法（拉丁健身操） 4. 动感活力手臂舞（爵士舞） 5. 减脂强化手臂（哑铃健身操） 6. 柔之美·芭蕾手位训练法 7. 白领丽人的纤臂操 PART 5 肩部灵活 1. 肩部韵律操（健美操） 2. 舒缓肩部的紧张、疲劳（瑜伽） 3. 蒙古舞的肩部训练法（民族舞） 4. 快速抖肩法（肚皮舞） 5. 白领丽人的肩部操 PART 6 健胸美背 1. 健胸韵律操 2. 美胸哑铃操 3. 挺立、集中训练术（普拉提） 4. 胸背伸展式（瑜伽） 5. 魅力娇点胸部训练术（肚皮舞） 6. 白领丽人的胸背训练术（办公室椅子操） 7. 活力动感振胸组合（爵士舞） PART 7 细腰紧腹 1. 腰腹热身操（健美操） 2. 紧致侧腰训练术（瑜伽） 3. 燃烧腹部深层脂肪（普拉提） 4. 柔魅蛇腰组合（肚皮舞） 5. 婀娜多姿杨柳腰（中国古典舞） 6. 平坦小腹修塑训练（肚皮舞） 7. 窈窕曲线魔力细腰（肚皮舞） 8. 曼妙舞姿“三道弯”（傣族舞） 9. 轻松享瘦（办公室椅子操） PART 8 浑圆翘臀 1. 风情八字摇摆（拉丁健身操） 2. 提臀翘臀俏佳人（办公室椅子操） 3. 激情性感美臀组合（肚皮舞） 4. 美化臀形术（瑜伽） 5. 活力性感美臀训练（爵士舞） 6. 紧致弹性翘臀法（普拉提） PART 9 脊柱保养 1. 亭亭玉立挺拔体态（芭蕾形体梳理） 2. 脊柱温和扭转训练（瑜伽） 3. 脊柱弹性伸展（普拉提） 4. 脊柱放松训练（办公室椅子操） PART 10 修长紧致美腿 1. 柔之韧瑜伽美腿式 2. 芭蕾舞演员纤长双腿的修炼法（形体梳理） 3. 活力美腿组合（爵士舞） 4. 膝部灵活组合（瑜伽） 5. 白领丽人美腿术（办公室椅子操） 6. 打造性感、紧实、迷人双腿（拉丁健身操） 7. 腿部燃脂攻略（普拉提） PART 11 足部保健 1. 芭蕾经典勾绷脚训练 2. 蒙古小马步，摇篮步 3. 灵活脚踝训练（瑜伽） 4. 印度舞的跺脚练习

章节摘录

插图：

编辑推荐

《从头到脚说健身:时尚美体运动功效大全》：在最需要的部位做最合适的运动一部自助式、百科式的健身工具书一部美女修炼的自助宝典一部时尚美体运动的功效大全以功效为线索，应用时下最流行的运动方式，针对身体上从头到脚的不同部位和不同情况，选择不同的运动方式，具体地加以锻炼。
健身权威教程北京市健美协会推荐阅读1000余幅高清晰图片特写详尽讲解行之有效的运动方式从头到脚得到完美塑造让女人更加美丽、优雅、动人

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