

<<快速甩掉肚皮肉>>

图书基本信息

书名：<<快速甩掉肚皮肉>>

13位ISBN编号：9787506479639

10位ISBN编号：750647963X

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：禹智仁

页数：120

译者：许铃莹

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>

<<快速甩掉肚皮肉>>

内容概要

核心舞蹈 (Core Dance) : 快速燃烧肚皮脂肪 ; 肌肉训练 (muscleconditioning) : 大量提升卡路里消耗量 ; 核心训练 (Core Training) : 最具效果的腰腹塑形运动

<<快速甩掉肚皮肉>>

作者简介

禹智仁

韩国最优秀的女性形体训练师

韩国最受演艺界人士欢迎的健身教练

获韩国体育大学生活体育学院硕士学位，在德国、瑞典担任讲师

锐步公司的亚洲全球代表教练

被VOGUE杂志评选为“最具魅力的100位女性”之一

被“传奇教练”金·米勒（Gin Miller）评价为未来世界健身界主角

<<快速甩掉肚皮肉>>

书籍目录

Part 1

从现在起，告别小肚腩

腰围的增加与寿命成反比

了解腹部赘肉

你的腹部赘肉属于哪种类型

了解自己的身体

测量身材的两种方法

饥饿减肥易形成易胖体质

养成良好的生活习惯

快速消减腹部赘肉的有氧运动

轻松减掉腹部赘肉的特殊运动

快乐享受腹部减肥的几个必备物

Part 2

消脂舞蹈

--集中燃烧脂肪，甩掉腹部赘肉

热身，用肩膀寻找节奏

燃脂舞蹈1

1-1 踏着节奏扩胸

1-2 双手背后，回转上身

1-3 收紧臀部交叉跳动

燃脂舞蹈2

2-1 抬膝扩展双肋

2-2 单脚前后点地

2-3 胯部左右摇摆

燃脂舞蹈3

3-1 击鼓式胯部运动

3-2 手臂带动扩胸运动

3-3 用胯部画大圆

燃脂舞蹈4

4-1 肩膀前后摇摆

4-2 单脚内踢并击掌

4-3 举起双手，身体画圆

燃脂舞蹈5

5-1 拉伸侧腰

5-2 原地踏步，扭转侧腰

5-3 举起双手，运动胯部两侧

5-4 收尾动作

Part 3

肌肉训练--塑造性感肌肉，打造完美腹形

上半身肌肉训练

1 侧卧，收紧侧腰

2 仰卧，抬高上身，收紧腹部

3 俯卧，抬高上身，伸展背部

下半身肌肉训练

1 弯曲双膝，臀部上下运动

<<快速甩掉肚皮肉>>

- 2 双腿向上伸展，臀部上下运动
- 3 仰卧，抬高上身，伸直膝盖
- 4 仰卧，抬高上身，膝盖弯成直角

全身肌肉训练

- 1 保持直板俯卧姿势
- 2 俯卧成山形，舒展全身

Part 4

强化训练--将瘦腰进行到底

中心肌肉锻炼运动的初步训练

- 1 平躺，收紧胯部
- 2 侧卧，双膝贴地，抬高胯部
- 3 俯卧，抬起上身
- 4 猫式俯卧，单手离地
- 5 猫式俯卧，双膝离地
- 6 站立抬膝，稳住重心

中心肌肉锻炼运动的加强训练

- 1 双腿交替抬起，运动腹部
- 2 侧卧，运动侧腰
- 3 俯卧，四肢呈对角线抬起
- 4 猫式俯卧，四肢呈对角线抬起并坚持
- 5 侧卧，伸直双腿，稳住重心
- 6 V式坐立，保持平衡

<<快速甩掉肚皮肉>>

章节摘录

版权页：插图：腰围的增加与寿命成反比日常生活中不难发现，许多人会为了减肥去医院找医生开药。

因为一旦形成肥胖身材，光靠运动或是生活习惯的改善、饮食结构的改变很难再减下来，因此那些想靠自己努力来减肥的人最终只能求助于医院。

事实上，许多医生认为，肥胖是一种需要进行系统治疗的严重疾病，仅靠药物来解决肥胖问题还是不够的。

要想成功减肥并且不再反弹，就要有改变整个生活状况的强大决心。

而当务之急则是要清楚认识到，随着体重的日益增加，腰围的一天天增大，健康会越来越受到威胁，女性的线条美也会逐渐地消失。

腰围越粗寿命越短腰围的增加是肥胖的一个信号。

一旦变胖最先能看出来的便是腰和肚子上的赘肉——胖了之后，以肚脐为中心，上腹部和下腹部都会变得越来越浑圆，侧腰和臀部上方的线条也会变得不再纤细。

特别要说明的是，女性的腹部肥胖和男性不同，男性只有肚子变胖，而女性还会伴随有臀部的肥胖，因而问题更加严重。

腰上的赘肉不仅和腹部脂肪有关，还与一些成人病和心血管疾病的发病率有一定关联。

通常来说，腰围的增加常伴随着内脏脂肪的增加，因此，如对其置之不理，就会增加高脂血症、动脉硬化。

<<快速甩掉肚皮肉>>

编辑推荐

《快速甩掉肚皮肉》：不再忍受节食痛苦，快速消除烦人肥肚腩，韩流减肥风，韩国原版DVD60分钟，禹智仁教练亲自示范享受在家一对一指导。

<<快速甩掉肚皮肉>>

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>