

<<一个减肥球就能让你瘦>>

图书基本信息

书名：<<一个减肥球就能让你瘦>>

13位ISBN编号：9787506486101

10位ISBN编号：7506486105

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：金恩敬

页数：167

字数：50000

译者：武传海

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>

## <<一个减肥球就能让你瘦>>

### 内容概要

减肥球运动是一种均衡刺激肌肉的运动，同时也是一种燃烧体内脂肪的有氧运动，不会给身体造成压力，比较安全。

在减肥球上保持身体平衡，能自然地端正姿势，使身材变得窈窕。

让我们用滑溜溜、圆鼓鼓的减肥球快乐运动的同时，打造魅力十足的性感身材。

## <<一个减肥球就能让你瘦>>

### 作者简介

金恩敬，曾经在Bali Fitness Club美国本部的Master Class及Nike Beautiful 2003香港G.X.(Group Exercise)讲堂进修过减肥球课程和普拉提课程。  
担任过Roxy Wellness G.X.的队长，在包括ALLURE在内的很多女性杂志上撰写运动题材的稿件，深受读者欢迎。  
目前在Smfitness Club和许多文化中心教授减肥球运动和普拉提。

## <<一个减肥球就能让你瘦>>

### 书籍目录

导读：减肥球，应该这样玩

PART 1 有趣的减肥球运动让你瘦不停

减肥球是什么

减肥球运动的优点

运动前的准备工作

开始减肥球运动之前

亲近减肥球，甩掉赘肉

PART 2 玩转减肥球 塑造迷人颈部线条

01 拉球蜷身，增强脊椎柔韧性

02 挺拔身体，打造紧致的颈部

03 弓形运动，强健颈部

PART 3 玩转减肥球 修饰玉润手臂

01 伸臂，消除臂上赘肉

02 提臂，强化肩部和手臂肌肉

03 屈臂，锻炼手臂前侧肌肉

04 屈臂练习，强化手臂后侧肌肉

05 肩臂伸展，塑造臂肌完美曲线

06 胸肩伸展，舒展上臂肌肉

PART 4 玩转减肥球 塑造挺拔背部

01 趴着提升上身I，强健脊椎，放松背部

02 趴着提升上身，增加背部力量

03 趴着提腿，强化背部肌肉

04 背部伸展，舒展背部和腋下肌肉

PART 5 玩转减肥球 打造做人美胸

01 转球，让美胸更圆润

02 手臂聚拢分开式，打造胸部完美曲线

03 手臂靠拢，增加胸部弹性

04 肩胸背伸展，肩部、胸部和背部三合-伸展放松

PART 6 玩转减肥球 狂甩肚皮肉

01 提升上身，增强腰腹部血液循环

02 提升上身，消除腹部和腰部赘肉

03 滑动上身，使新陈代谢更加通畅

04 挤压肋下，锻炼腰部外围肌肉

05 放松肋部，经脉畅通瘦腰腹

06 举球，预防水桶腰

07 转体，收紧腰部外围曲线

08 转腰，锻炼腹部和腰部肌肉

09 反转腹部，有效强化腹肌

10 抬腿提身，增强腰肢的柔韧性

11 手脚运动法，强化骨盆和腰椎部位的肌肉

12 手脚运动法，修饰腰部曲线

PART 7 玩转减肥球 紧实圆润翘臀

01 提臀运动，塑造弹力十足的翘臀

02 提臀运动，使下垂的臀部变得紧致

03 骨盆提升，完美臀部曲线

## <<一个减肥球就能让你瘦>>

04 骨盆提升 , 提升臀部去赘肉

05 臀部伸展 , 打造完美电臀

06 臀部伸展 , 丰满性感翘臀

07 脚后跟碰触, 去除臀部多余脂肪

### PART 8 玩转减肥球 纤瘦修长美腿

01 屈腿夹球式, 防止下身赘肉堆积

02 双腿交叉, 增强腿部力量

03 抬腿式, 拉伸腿部曲线

04 下蹲式, 拉长修饰腿部

05 推拉式, 使大腿肌肉变得富有弹性

06 骑马式, 强化大腿内侧肌肉线条

07 掷球式, 消除大腿内侧赘肉

08 大腿伸展式, 舒展腿部整块肌肉

09 单腿画圆式, 收紧大腿内外侧肌肉

10 腿部侧伸式, 锻炼腿部外侧肌肉

11 腿部侧屈式, 让大腿圆润笔直

12 侧抬腿式, 使大腿更富弹性

13 突进式, 锻炼下肢灵活性

14 踮起脚后跟, 紧致小腿肌肉

15 腿与脚背伸展, 放松腿部肌肉

### PART 9 玩转减肥球 全身赘肉无影踪

01 平湖落雁式, 增强体力瘦全身

02 仰卧起坐, 修饰身体线条

03 抬腿过头顶, 甩掉身体赘肉

04 滚动身体, 按摩全身

05 抱球, 运动全身赘肉

06 侧围伸展, 强化身形

07 脊椎扭转伸展 , 松弛全身肌肉

08 脊椎扭转伸展 , 舒展和放松全身

## <<一个减肥球就能让你瘦>>

### 章节摘录

版权页：插图：强健身心只有保证身体各方面均衡，才能使全身血液循环通畅和肌肉协调。

如果血液循环不通畅，就会引起慢性头疼、失眠、忧郁症以及肩膀酸痛等症状。

减肥球运动是运用了球体运动的特质，练习者只要能在减肥球上保持平衡，身体各部位自然而然就变得均衡了。

先从简单的动作开始学习，循序渐进、持之以恒，身体慢慢就能强健起来。

端正姿势，塑造体型 如果身体的姿势不端正，会影响消化和排泄功能，致使功能下降；如果身体循环不通畅，会使毒素和宿便长时间淤积在体内，难以排出。

减肥球运动可以有效缓解这些问题。

想要在减肥球上坐稳，首先身体要自然舒展，要摆出正确的姿势，久而久之，身体的姿势自然就端正了。

而且减肥球运动还能强健脊椎，矫正驼背和弯腰，舒展肩膀，让姿势和体型更趋完美。

特别是对于久坐办公室的白领们，减肥球运动对缓解肩膀和腰部的疼痛、舒展肌肉有很好的效果。

简单、有趣 减肥球运动特别简单，排斥甚至讨厌运动的人也能喜欢上它。

想要稳坐在球上面，全身肌肉必须均衡用力才能支撑起身体，看起来像是在玩，而得到的实际运动效果是巨大的。

试想一下，坐在减肥球上面或翻滚跳跃，就如同回到了烂漫的孩提时代，从而让人兴趣倍增。

只有像这样毫无负担地、轻松地把身体交给减肥球，才能取得最佳的运动效果。

## <<一个减肥球就能让你瘦>>

### 编辑推荐

《1个减肥球就能让你瘦》介绍的是用减肥球打造窈窕身材的有效方法。从适合初学者的简单姿势到高难度的姿势，内容由简入难，适合不同人群。每个章节还介绍了运动前后放松身体、增强身体柔韧性的伸展运动。正确的伸展运动可以给身体注入氧气，让身体的各个部位充满生机和活力！

<<一个减肥球就能让你瘦>>

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>