

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

图书基本信息

书名：<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

13位ISBN编号：9787508075136

10位ISBN编号：7508075137

出版时间：2013-5

出版时间：崔诚祚 华夏出版社 (2013-05出版)

作者：崔诚祚

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>

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

作者简介

作者:(韩)崔诚祚 译者:程匀崔诚祚, 韩国体育大学体育系毕业, 八年的专业健身教练经历。后在MBC《星期天的夜晚》之“车胜元健身俱乐部”平SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”节目中担任嘉宾, 并在KBS 2TV的《直播世界的早晨》节目中开设健身讲座, 往返奔波于三大电视台之间。现为“FITNESS健身俱乐部”的法人代表。

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

书籍目录

“S”形曲线是可以实现的梦想，不是可望而不可及的白日梦您是否也减肥减了10年梦想拥有“S”形曲线的你，赶快加入到力量训练中来吧“挑食”也许是美德运动中的你最美PART 1 消除赘肉，打造曲线的4周集中瘦身减少体内脂肪，消除赘肉的两阶段练习法它是一种由有氧运动和力量训练穿插组成的循环训练法通过改变运动方法和强度来摆脱停滞期4周集中瘦身4周后的结果锻炼前的热身运动结束后的放松练习STEP 1 前两周集中燃烧脂肪原地起跳练习屈腿半仰卧起坐练习肘部撑地抬腿练习腿部前踢练习膝盖交替抬起练习屈膝俯卧撑练习椅上抬腿练习原地高抬腿跑练习平躺抬腿练习STEP 2 后两周着重塑造曲线踏板蹬跳练习俯身撑地站起练习屈膝站起练习上身前倾练习两腿交叉俯卧撑练习哑铃前平举练习哑铃单臂弯举练习腿部侧踢练习平躺抬腿练习PART 2 让松弛的肌肉变得结实有弹性的各部位集中练习法塑造苗条性感肌肉的各部位集中练习法通过力量训练提高肌肉弹性，能使你看上去更为苗条让男人拥有“王”字腹肌，让女人拥有“川”字腹肌从臀部到大腿，让你的下肢更加修长有弹性不要担心胸部的大小，紧实漂亮的胸型才是关键打造没有赘肉的性感后背，塑造挺拔身姿塑造柔滑的肩颈曲线消除恐怖的手臂赘肉，塑造修长的手臂打造从小腿到脚踝的柔滑曲线 将各部位集中训练法混合使用，使其变成50分钟的强化练习打造没有赘肉的结实腹部集中锻炼上腹部收紧下腹部消除赘肉减掉肋部赘肉保持整个腹部的紧张感增强上、下腹部的力量请在健身房中跟我学做以下动作塑造充满弹性的臀部和大腿打造漂亮的大腿曲线提高大腿和臀部的整体弹性让臀部更加结实有形使下垂的臀部变得挺翘消除臀部和大腿的赘肉请在健身房中跟我学做以下动作打造完美胸形使下垂的胸部变得尖挺使胸部更为集中请在健身房中跟我学做以下动作打造忍不住触摸的性感后背消除赘肉，塑造紧实的背部显露出性感的小块肌肉请在健身房中跟我学做以下动作打造充满魅力的颈部和肩膀露出你的锁骨曲线让你的肩部线条更加流畅请在健身房中跟我学做以下动作打造没有赘肉的苗条手臂增强肱三头肌的肌肉弹性使松弛的手臂变得紧实有形消除手臂后侧松弛的赘肉整理手臂上的其他小块肌肉让你的整个手臂变得更苗条请在健身房中跟我学做以下动作打造柔润纤细的小腿和脚腕缓解疲劳，消除肿胀打造修长笔直的双腿平复凸出的小腿肌肉请在健身房中跟我学做以下动作PART 3 打造均衡“S”形曲线的健身球运动健身球运动对女性尤为适用良好的身体协调性使你的S形曲线更加完美充满乐趣的运动会使你的锻炼效果加倍关于健身球运动的一些注意事项燃烧体内脂肪的热身跳跃运动美化上身曲线的拉伸运动使大腿变苗条的蹲起运动修饰腿部曲线的拉伸运动消除大腿赘肉的拉伸运动聚拢胸部的哑铃运动使肌肉更加细腻有形的俯卧撑运动使颈部曲线更柔和的肩膀拉伸运动使背影更加迷人的抬腿运动强化腹肌的健身球传递运动纠正偏歪骨盆的提臀运动Trainer's Tip1.瘦身的法宝——青花鱼教练式疾走训练法2.拥有超好身材演艺明星们的“S”形曲线秘诀大公开3.学习青花鱼教练独有的饮食习惯4.肉，肉，肉！正确了解它才能减掉它5.青花鱼教练的消除赘肉10分钟瑜伽

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

编辑推荐

韩国当红超人气明星全智、全惠彬、玄英、金美丽、申爱的绝密健身档案首次大公开，让女人拥有演艺明星们的“S”形完美曲线！

韩国著名健身教练崔诚祚带来塑身美体新风尚。

MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”、SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”嘉宾主持、KBS 2TV的《直播世界的早晨》中开设健身讲座。

国民教练——青花鱼教练崔诚祚的女子健身大法，“S形曲线是你挥汗付出后得到的应有回报！

” 作者希望通过《青花鱼教练让女人拥有S形曲线（第2版健身经典修订再版）》，能为繁忙的现代女性提供一些既系统科学又非常有效的健身方法。

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

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>