第一图书网, tushu007.com

<<女人健身瘦身一本通>>

图书基本信息

书名：<<女人健身瘦身一本通>>

13位ISBN编号：9787515800493

10位ISBN编号：7515800496

出版时间：2012-2

出版时间：中华工商联合出版社

作者：叶丹

页数：132

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要内容简介：天使面孔和魔鬼身材哪个更具灵魂吸引力？
无疑是魔鬼身材。
只要你找到了一种既能留住健康，又能瘦身塑形且顺应本性的方式，前凸后翘、曲线优美的性感身材和不复胖的体质触手可得！

作者简介

叶丹，全国“健美健身锦标赛”十佳健身小姐，耐克中国区签约赞助教练，北京ChinaFit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耐克中国区签约赞助教练。
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。
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、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口VD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明星。

第一图书网, tushu007.com

<<女人健身瘦身一本通>>

书籍目录

健身知识大放送
一、踏进人体学的科学殿堂
1.了解自己的身体，是塑造完美身形的第一步
2.你拥有良好的体态吗
3.学会从人体学的角度认识自己
二、专属于女性的健身法则大公开
1.女性身体特点
2.女性健身法则
三、必须纠正的五大健身锻炼误区
1.误区一减肥比健康更重要
2.误区二每天都必须高强度运动，才能快速见效
3.误区三运动前的热身和运动后的放松根本就没有用
4.误区四只要吃了就会胖，坚决不吃
5.误区五运动中不能多喝水，否则就前功尽弃
运动知识补一下：到底什么是健身
1.健身的定义
2.健身，其实充满了乐趣
健身房最热门燃脂有氧健美操
一、爱上有氧健美操的N个理由
1.形体美与气质美的完美结合
2.科学、严谨、全面的动作编排
3.功效显著、优美百变的动作
4.解放身体、舒缓压力的音乐
二、有氧健美操练习注意事项
1.必须进行的热身运动
2.女人都是水做的
3.有氧美人饮食注意多
4.服装、环境有讲究
5.经期注意事项
6.病了就不要勉强自己
三、最热门有氧健美操让你舞动起来
1.快速瘦，强效燃脂有氧操
2.要的就是Power，女性专属搏击健身操
3.力与美的融合，塑形美体哑铃操
……
走入普拉提的世界
玩转健身房里最受宠的器械

章节摘录

版权页：插图：你敢说没有赘肉的细腻肌肉线条不是一种健康之美吗？
审美不能违反自然和个性，尤其是在当下如此主张个性化、多元化的时代，美的类型有很多种，只要是健康的，不论肥瘦都很美。
2.误区二每天都必须高强度运动，才能快速见效。
知道吗？
初试健身项目的人们常常犯的原则性错误就是：热情高涨、健身过度过急、间隙不休息。
对健身抱有高涨的热情当然是件好事儿，但是切莫操之过急。
在训练的初级阶段，我们的身体需要大量的时间来进行适应、恢复和调整。
如果盲目地单凭着一腔热情不让身体有时间进行修复和调整的话，你不仅不能让健身效果最大化，反而可能导致体能透支，无法继续既定的计划或是意外受伤。

<<女人健身瘦身一本通>>

编辑推荐

《女人健身瘦身一本通》：“ 耐克公主 ”叶丹10年健身纤体秘诀大公开！
健身房最热门燃脂有氧健美操，爱上有氧健美操的N个理由，有氧健美操练习注意事项，最热门有氧健美操让你舞动起来，快速瘦，强效燃脂有氧操，要的就是Power，女性专属搏击健身操，力与美的融合，塑形美体哑铃操，大家一起High起来，健康活力瑜伽操，养颜又养身，身心排毒健康操，运动的时候最好玩，趣味有氧操，新潮时尚，青春律动踏板操，轻松易学有乐趣，大众垫上操，附赠+高清画质视频，时尚健身教练亲身示范.全程讲解。
清晰细腻画质，简体中文字幕，超强班底制作。
湖南卫视，四川卫视，武汉电视台，深圳电视台，新浪健身，新浪读书，腾讯读书，搜狐读书，健康时报鼎力支持。

第一图书网, tushu007.com

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