第一图书网, tushu007.com

<<美臀秘诀>>

图书基本信息

书名：<<美臀秘诀>>

13位ISBN编号：9787535619372

10位ISBN编号：7535619371

出版时间：2004-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：刘海珍

页数：96

译者：刘海珍

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

如果要你在整形医生和私人教练之间选择一个去拜访，我不知道你会怎样选择。
当然，这主要取记于什么才是真正追求之所在：不停地垫高会让你拥有一个笔直高耸鼻子，但是，如果你要的是一个美丽的臀部和一个扁平的小腹，那么你没有选择的余地，只有追寻形体教练了，为什么？
我的一位朋友，他自己就是整形医生，总是说：“ 身体是许多改变只能通过运动，手术刀是无法做到的。
”为了证明这一点，他把他一些稳定的客户送到了我的健身房。
　臀部和腹部是问题多发区，它们是女人抱怨得最多的地方。
这两个地方容易自然地堆积脂肪，但是非常难以改变，其实修平小腹和塑造美臀并不非常难，只要经过正确的和系列的训练，再加上合理饮食，你就能将疲惫的，松垮的臀部变得充满活力，魅力十足。
如果你的腰围出界了，你也能将它拉回来。
　我已经为你设计了简单的训练课程，重点就放在以上两个区域上。
你不必去健身房，也不必准备很多花哨的器械。
你在家里准备一个健身用的球就可以完成它们。
我通过综合训练方法，加强了训练效果。
有的动作是专门针对腹部的，而有的练习则是针对几块特殊的肌肉——比如你腰上的肌肉。
为了燃烧脂肪，重塑美臀，这本书上会介绍短时间的有氧操。
同时我也有些让你的肌肉保持修长的训练步骤。
而且因为我非常清楚，要想拥有美臀的纤腰仅仅靠做运动还不够，对于我的客户问得最多的一些问题，我的答案中会就运动技巧方面作些建议，还会告诉你一些健康饮食、解毒以及脂肪团方面的小提示。
　那么，来吧，朋友。
每天只需花30分钟，坚持我的训练，那么只需几周的时间你就能拥有梦寐以求的健美的臀部和腹部。
　这就是我要对新来的朋友所说的。
　　本书是针对具体部位详细介绍减肥方法。

作者简介

作者：(英国)罗伯茨(RobertsMatt) 译者：刘海珍 编者：英国DK公司

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

关于本书第一阶段练习 有氧热身 蹲伏，起立和抱头抬身 问与答：关于塑身 带球做抱头抬身，提步和转体 问与答：吃出瘦身材 弓箭步和基本拱曲 六种柔韧性伸展运动 问与答：训练专题第二阶段练习 有氧热身 跳蹲以及侧身拱曲 问与答：聪明的吃法 一系列的弓箭步，抬身，提步，抱头抬身 问与答；关于腹部问题 对臀和腹更具挑战性的练习 更多的伸展运动 问与答：关于保持有用的信息，索引，作者致谢

章节摘录

插图

媒体关注与评论

书评世界健美畅销书作者、好莱坞明星们的私人教练。
“不能穿上你最心爱的牛仔裤吗？
想要重塑你的曲线吗？
我那充满力度的练习会帮你实现你的愿望。
跟我来吧，你就能拥有平坦的腹部。
” 练习那些长期以来问题多发区的肌肉，使之更紧致。
两个家庭训练计划使练习有效且有趣。
不管你是刚开始还是已经有成效了，训练效果将是持久的。

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