第一图书网, tushu007.com

<<健腹秘诀>>

图书基本信息

书名：<<健腹秘诀>>

13位ISBN编号：9787535619389

10位ISBN编号：753561938X

出版时间：2004-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：王依丹

页数：96

译者：王依丹

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

<<健腹秘诀>>

内容概要

如果有衡量健美与否的通用标准的话，那一定是看你是否拥有完美的六块腹肌——轮廓清晰，线条分明，宛如搓衣板式的腹直肌。
在我的健身房，绝大多数学员都非常渴望拥有它，很多记者向我提出的问题也集中在完美腹肌上。
而就我个人经历而言，一旦人们发现我是健身教练，总会对我的完善腹肌赞誉有加。
　然而很多关于腹肌训练的教程都难以令人满意。
值得庆幸的是这一切即将改观。
不论你是参加健身的新手，还是孜孜不倦夜以继日反复训练却仍对结果不甚满意的人。
这本书都适合你。
　我想说的是完美腹肌来之不易。
只要任一方面处理不当，即使做再多的仰卧起坐，你新练就的腹肌也很有可能被脂肪层的掩盖而无法展现。
完美腹肌的秘诀在于三方面的配合。
首先，你需要一个渐进式的强化训练计划，正如我为你提供的三个训练。
其次，你需要健康均衡的饮食。
本书将指导你该吃什么不该吃什么，以及同样重要的，何时吃。
最后，你需要一个有氧训练计划以加速卡路里消耗。
我也将就此为你提供指导。
　此外，我将回答学员们关注最多的关于完美腹肌的问题，为你提供关于技巧及本计划外练习的建议。
　带上运动包去健身房吧。
每个训练仅需20分钟。
只要坚持隔天做一次练习，控制好饮食，几周后你就会有惊喜发现。
准备好接受羡慕的称赞声吧！
　　本书包括：有氧热身；基本式仰卧起坐练习；逆向屈体练习；斜向屈体练习；全身屈体练习等内容，针对具体部位详细介绍减肥方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(英国)罗伯茨(Roberts Matt) 译者：王依丹 编者：英国DK公司

书籍目录

关于本书训练一 有氧热身 基本式仰卧起坐练习 逆向屈体练习 斜向屈体练习 全身屈体练习 逆向曲膝屈体练习 魔力球仰卧起坐练习 五种必要的伸展运动 致完美腹肌追求者训练二 有氧热身 抬腿屈体练习 直腿屈体练习 基本支撑练习 全身屈体练习 凳上逆向屈体练习 侧体支撑抬体练习 五种必要的伸展运动 能量摄取训练三 有氧热身 球上仰卧起坐练习 球上侧体练习 球上屈体练习 球上斜向屈体练习 球上弓体练习 球上支撑练习 球上逆向屈体练习 五种必要的伸展运动 保持体形 更高难度有用的信息索引，致谢

第一图书网, tushu007.com

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。
“ 健美的腹肌来之不易。
但是只要按我设计的循序渐进的三套练习做，那么拥有六块完美的腹肌只是几周的时间问题而已。
” 强健腹肌，却除腹部的多余脂肪。
“ 加大运动量 ” 做20个练习锻炼腹部 不管你是否才开始或是已经开始进入平稳期，训练效果将是持久的。

编辑推荐

世界健美畅销书作者、好莱坞明星们的私人教练。
“健美的腹肌来之不易。
但是只要按我设计的循序渐进的三套练习做，那么拥有六块完美的腹肌只是几周的时间问题而已。”
强健腹肌，却除腹部的多余脂肪。
“加大运动量”做20个练习锻炼腹部
不管你是否才开始或是已经开始进入平稳期，训练效果将是持久的。

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