

## <<女人轻松练出“S”曲线>>

### 图书基本信息

书名：<<女人轻松练出“S”曲线>>

13位ISBN编号：9787538169683

10位ISBN编号：7538169687

出版时间：2011-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：叶丹

页数：190

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>

## <<女人轻松练出“S”曲线>>

### 内容概要

耐克健美公主首次将“十八般武艺”全部绝密大公开！

有氧健美操、健身房器械、瑜伽、普拉提斯……时下最流行的纤体运动，在明星中最受宠的器械运动，健身房最热的有氧运动全部囊括！

只要你认识到健身只是你“需要做的事情”中的一项，那么用于健身的每一分钟都会得到让你惊喜的回报！

## <<女人轻松练出“S”曲线>>

### 作者简介

叶丹，女，身高163cm 体重49kg，  
国家一级社会指导员、国家二级健美操裁判。

专长是健身、健美操及舞蹈类

2004年-2006年在武汉中体倍力健身俱乐部任健身以及私人教练。

2004年 北京CHINA FIT国际健身交流大会明星教练。

2005年 全国健身街舞大赛优秀奖。

2005年 全国街舞大赛武汉赛区一等奖。

2005年被俱乐部委任表演部经理一职并获得俱乐部培训师资格，同时被任为俱乐部健美操培训导师，经常外派培训授课

2006年 全国健美健身锦标赛健身小姐A组十佳。

2007年-2009年于深圳市力美健健身俱乐部任职私人教练和专职健美操教练。

2009年接到邀请回到深圳中体倍力健身俱乐部任健美操经理

另：

2004年开始就同NIKE品牌签约成为NIKE签约教练，2006年正式成为NIKE的签约赞助教练，是深圳唯一与NIKE签约的教练。

2009年获得“尊巴”课程的签约授课教练。

2010年4月受到邀请参与世界大学生运动会宣传短片的拍摄与录制。

## <<女人轻松练出“S”曲线>>

### 书籍目录

#### Chapter 01 健身百科，从零开始认识健身

##### 一、什么是健身？

###### 1、这就是健身

###### 2、健身，应该是件有趣的事儿

##### 二、初学者扫盲，区分健身与健美

###### 1、简单区分健身与健美

###### 2、正确地认识健美

##### 三、健身运动的历史之光

###### 1、健身运动在中国

###### 2、健美项目的起源与发展

##### 四、备受热捧的健身界“明星”项目

###### 1、有氧健美操

###### 2、瑜伽

###### 3、普拉提斯

###### 4、健身器械

##### 五、五大必须谨记的健身锻炼误区

误区一：健康比胖瘦更重要！

误区二：每天都必须高强度运动，才能快速见效！

误区三：运动前的热身和运动后的放松一点用都没有！

误区四：只要吃了就会胖，坚决不吃！

误区五：运动中不能多喝水，否则前功

##### 六、健康又“享瘦”的健身入门营养学

###### 1、膳食金字塔

###### 2、健身运动与能量消耗

###### 3、健身运动与蛋白质营养

###### 4、健身运动与碳水化合物（糖）营养

###### 5、健身运动与脂肪营养

###### 6、健身运动与水

###### 7、健身运动中常见的错误做法

##### 七、男女有别，专属于女性的健身法则

##### 八、带你走进人体学的科学殿堂

###### 1、要先了解自己的身体，才能雕塑出完美身形

###### 2、你是否拥有良好体态

###### 3、教你以人体学的角度认识自己

#### Chapter 02 明星们都在跳！

##### 耐克公主教你Top8星级有氧健美操

###### 一、恋上有氧健美操，让全世界爱上你

###### 二、请记住，有氧健身操魔戒

###### 三、星光熠熠，Top8星级有氧健美操

###### Top1——跟着明星这样瘦，强效燃脂有氧操

## <<女人轻松练出“S”曲线>>

Top2——既健美又防身，女性专属搏击健身操

Top3——力与美的表现，塑形美体哑铃操

Top4——纤体美容、升华气质，健康活力瑜伽操

Top5——运动是最好的养生术，身心排毒健康操

Top6——玩的时候就是运动，趣味有氧球操

Top7——明星们的新宠，青春律动踏板操

Top8——简单易学零负担，大众垫上操

Chapter 03 健身房里最受宠之器械运动大揭秘

一、玩儿并运动着，随心所欲享受健康

二、健身房内永远的宠儿，跑步机

三、大家一起玩儿！

室内动感单车

四、新潮时尚的首选，台阶机

五、女性塑形明星，哑铃

六、轻轻松松一起练，杠铃

七、既娱乐又运动，健身球

八、随时随地简单练，跳绳

Chapter 04 中西方运动文化的完美结合——普拉提斯

一、普拉提斯，集瑜伽、芭蕾、太极、武术、养生术于一身的神奇运动

二、普拉提斯速效燃脂入门课程

三、普拉提斯强效塑身晋级课程

附录：NIKE专属教练叶丹十年纤体秘诀大公开

## <<女人轻松练出“S”曲线>>

### 编辑推荐

在叶丹编著的《让女人轻松练出“s”曲线》这本书里，作者就是要通过科学的健身理念和正确的营养学知识，再加上作者在日常教学中的诸多成功经验，让大家消除因为以往用错误的方式导致的减肥失败而对健身锻炼产生的抗拒。

为大家带来一种全新的运动感受——健美操、健身房器械、哑铃、杠铃、瑜伽、普拉提斯……

<<女人轻松练出“S”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>