

<<每天5分钟打造S形曲线>>

图书基本信息

书名：<<每天5分钟打造S形曲线>>

13位ISBN编号：9787542749291

10位ISBN编号：7542749293

出版时间：2011-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：崔月梅 编

页数：175

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>

## <<每天5分钟打造S形曲线>>

### 内容概要

聪明女人的瘦身秘诀，5分钟实现你的美丽梦想，全方位塑形美体，再现完美动人身姿！  
纤臂、丰胸、收腹、翘臀、美腿一次性甩掉恼人赘肉！

## <<每天5分钟打造S形曲线>>

### 作者简介

崔月梅，舞蹈教育专家中央民族大学舞蹈学院教师。  
2002年获韩国阿里郎海外同胞舞蹈比赛银奖；2005年作品《行者》荣获北京第九届舞蹈比赛专业组创作二等奖；2006年获全国艺术院校第八届桃李杯园丁奖、创作三等奖。  
曾多次参加国际艺术节的活动及国内的大型艺术活动；出访过日本、韩国、香港等国家地区，并应韩国创舞会的邀请参加《第13届创舞国际艺术节》。  
创作过多部舞蹈作品，并数次荣获国内外各大奖项。

## <<每天5分钟打造S形曲线>>

### 书籍目录

美丽女人必知的瘦身心经

制订减肥目标

测定肥胖部位

秤和尺，不一样的肥胖指数测量法

排毒去水肿，打击假性肥胖

5分钟活化细胞，提高基础代谢率

每天5分钟特效减脂，造就玲珑动人曲线

5分钟修炼性感美胸

最新美胸标准测测看

一天七小步，美胸一大步

俯卧撑，胸部下垂的杀手锏

白领钟爱的格子间隐形丰胸操

深化乳沟，轻轻挺挺就有了

边看电视边美胸，塑造正三角胸形

懒女人有美胸“懒”方子

健胸三招赶走烦人的副乳

5分钟演变迷人小“腰”精

使你变小“腹”婆的真凶是谁

神秘普拉提，“游泳圈”甩啦甩啦

懒妞最爱的揉搓减腹法

办公室扭一扭，变身小“腰”精

健身球弹出紧实平小腹

睡前瘦腹要速战速决

精油按摩，给减腹成果加分

小毛巾大魔法，甩脂肪绝招

上班闲暇也能瘦

健康瘦腹，朝“Y”型指标看齐

5分钟打造完美翘臀

浑圆翘臀标准先知晓

摆脱上班族的“大肥臀”

闻乐起舞，完美翘臀自然来

地板上的翘臀四部曲

爬楼梯悄悄做有氧提臀操

“曲线救臀”，看我美腿出招

甩掉臀部赘肉，做家务有大功劳

瞬间魔鬼翘臀，塑造性感身形

5分钟终极美腿秘诀

熟记迷人美腿标准要求

午间十分钟练练瘦腿操

金鸡独立修炼挺拔“铅笔腿”

蹦蹦跳跳拉伸小腿肌肉

毛巾瘦腿操消灭展起“大象腿”

每天5分钟瑜伽重塑，打造性感魔鬼身材

躺卧式——放松全身肌肉

轮式——保持全身柔韧性

## <<每天5分钟打造S形曲线>>

弓式——美化全身曲线

蝗虫式——加强全身韧带练习

炮弹式——加强全身肌肉练习。

卧十字式——全力塑身减脂

摩天式——拉伸练习

肩倒立式——重心变化练习

上犬式——增强全身灵活性

摇摆式——全身减脂练习

鸽子式——令全身充满活力

铲斗式——全身放松练习

鳄鱼式——快速消除脂肪颗粒

鹤禅式——身体心灵双重修炼

三角扭转式——促进全身血液循环

敬礼式——平滑肩颈与大腿曲线

大契合法——伸展全身肌肉群

眼镜蛇式——消除上半身赘肉

倒箭式——消除下半身赘肉

束角式——拉伸全身韧带

半蝗虫式——美化腿部与臀部曲线

上脊柱式——减脂提速运动

.....

附录：减脂瘦身的贴心美食

## &lt;&lt;每天5分钟打造S形曲线&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：除了体重因素，脂肪的分布也决定了肥胖的程度，特别是小腹部位的脂肪含量，对体现身材有至关重要的作用。

因此想要更精准地计算自己的肥胖指数，还得借助尺的力量，看看自己的身形有没有“超标”。

在测量时，将双脚分开25~30厘米，在髌骨上部和胸腔下部中间的位置，将皮尺紧贴身体，测出的值即腰围大小；而臀围则是环绕骨盆的最突出点的周长。

得出的数值相除后即是腰臀比。

男性腰臀比的上限是0.85~0.9，女性为0.75~0.8，超过这个范围就可以视为腹部肥胖。

另外还有些其他测量法，比如非脂肪组织重量、皮下脂肪测量法，以及各种仪器的测量法。

如果你感觉自己确实属于肥胖人群，不妨去专门的减肥医院通过仪器来测量一下脂肪在身体中所占的比重是否已经超标。

这样才能对症下药，找出最适合自己的减肥方法。

生物电阻抗法测量脂肪生物电阻抗法的原理，主要是根据身体内脂肪和非脂肪物质的不同导电性，首先测算出非脂肪物质的多少，以此反推出脂肪量的多少。

目前正规的民用脂肪测量仪都是使用这个方法，是一种相对简单而准确的测量方法。

皮褶测量法测量脂肪皮褶测量法的原理是通过测量固定部位皮下脂肪的厚度，结合特定的公式计算出脂肪量。

这个方法不仅需要对测量人员进行培训，而且需要选择特定的公式进行计算，在测量脂肪率的方法中属于比较复杂的一种。

水下称重法测量脂肪水下称重法是通过人体在水下和陆地环境中体重的变化来测定人体的体积、密度，再通过相应公式推算出脂肪的量。

这种方法相对准确，但是只能在测量要求比较高的实验环境下进行。

## <<每天5分钟打造S形曲线>>

### 编辑推荐

《每天5分钟打造S形曲线(畅销升级版)》是图说生活之一。

<<每天5分钟打造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>