第一图书网, tushu007.com

<<完美塑身>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

你想拥有一副健美的身材吗？
如果想的话，照本书教你的去做，效果几星期后就能立竿见影：你会拥有完美的身材、旺盛的精力、舒适的身心。
在本书的第一章里，我们将探讨出现令你厌恶的腰圆臀肥的起因。
然后，你很快就将了解正确的运动方法和合理的饮食结构，学会如何将身上的多余脂肪转化为肌肉。
如果不想一开始就累得趴下来的话，可以对照健康测试表让锻炼效果循序渐进。
有一条准则对初学者而言极为重要，那就是：跟着感觉走，即你的自身感觉是所有训练的最佳衡量标准，宁慢毋快。
第二到第四章的内容针对人体的每一个一问题区——腹臀腿。
有目的的耐力训练绝对称得上是真理。
这种符合解剖学原理的练习不仅易学易记，而且效果显著，同日寸背部和关节不会感到负担过重。
本书的每一章都会有一个短短的引言，告诉你每组朋肉群练习的开始位置及相关注意事项。
每组练习都附有清晰的示意图，同时标出达到不同锻炼效果所需的不同重复次数。
针对每组肌肉群还有额外的附加运动。
在第五章里将介绍针对初学者和已入门者白勺两组不同的　　你当然也可以制定一套你自己的训练计划。
但是开始时，必须有一到二组针对不同肌肉群的练习。
你越是感到轻松，就越能坚持整个锻炼计划。
总有一天你会发现自己在锻炼上的时间投入是如此此值得。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你想拥有一副完美的身材吗？
　照本书教你的去做，效果几星期后就能立午见影：你会拥有完美的身材、旺盛的精力、舒适的身心。
　本书针对人体的每一个问题区——腹臀腿，教给你符合解剖学原理、易学易记而又效果显著的塑身练习。
每一组练习都告诉你开始位置及相关注意事项，并附有清晰的示意图，同时标出达到不同锻炼效果所需的不同重复次数。
　本书还介绍了不同的腹臀腿混合练习计划，无论是初学者还是已入门者，都能找到适合自己的练习方法。

书籍目录

前言问题区 都是基因的错吗？
组织　两种肌肉组织　全部平衡吗？
关于获得良好肌肉的建议 穿上训练鞋　软弱性别的童话　促进新陈代谢 耐力训练　竞走还是跑步？
轻松跑步　溜旱冰 力量耐力训练　负重还是不负重？
看得见的成功　保持活力的建议 供与求　忘掉磅秤　肌肉组织和脂肪组织间的正确关系　什么时候太多？
寻求满意体重　如何使运动达到最理想的程度 赶走脂肪，美食首当其冲　少吃脂肪，多食碳水化合物　10条健康饮食的黄金准则　喝健康饮料　运动导致口渴 开始健康测试 专题：热身，开始 专题：伸展，绝对必须腿 正确的姿势　膝盖－脚趾－姿势　稳固骨盆　上身挺直　骨盆底绷紧　别让臀部处于紧张状态　慢慢转动　继续呼吸　健康背脊的常识 大腿练习　松紧带带采的力量　大腿肌肉的前后侧练习　拥有迷人小腿肚的常识 腿部肌肉的伸展　拥有健康腿部的常识 专题：水下练习——健康所需的浮力臀部 正确的姿势　稳固骨盆　骨盆不低于膝盖　背脊挺直 臀部的练习 臀部肌肉的伸展　锻炼间隙常识 专题：骨盆底的张力腹部 保持平衡　弯曲姿势的平衡　背肌和腹肌间的关系　减少一点没有用 正确的姿势　头部姿势　上背　腿部姿势　呼吸　关于脊柱的常识 斜腹肌的练习 平腹肌的练习 后背的练习 后背和腹部的伸展 专题：保持正确姿势，身体挺直腹臀腿综合练习 专题：针对初学者的综合计划 专题：针对已入门者的综合计划 专题：不要退缩——燃烧脂肪计划　关于孕期锻炼的常识

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