

<<女人健身更美丽>>

图书基本信息

书名：<<女人健身更美丽>>

13位ISBN编号：9787806523216

10位ISBN编号：7806523219

出版时间：2004-5

出版时间：南方日报出版社

作者：孙燕

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>

<<女人健身更美丽>>

内容概要

女人健身更美丽，ISBN：9787806523216，作者：孙燕，冯朝忠编著

<<女人健身更美丽>>

作者简介

孙燕：毕业于北京广播学院电视影视化妆专业，现任北京电视台化妆师，曾为章子怡、张瑜等著名影视演员进行化妆和形象设计，其间获得过“最佳化妆师金奖”，现被卡其顿国际美容连锁店聘为特约美容讲师。

<<女人健身更美丽>>

书籍目录

健身基础秀女性健美新标准 2 正确选择健身器材 5 选择最佳运动量的方法 9 运动过量会导致身体疲劳 11 盲目健身往往会适得其反 14 测测自己的健康状况 17 科学制定训练计划 19 健身注意事项ABC 23 初学者如何把运动坚持到底 24 冬天健身要防运动过敏 26 夏天健身后五不宜 27 当心减肥减掉健康 30 常见运动损伤的应急处理 34 初练长跑胸痛的预防 37 运动性腹痛的预防 39 体操健身秀 脑部保健体操 42 颈部保养健美操 44 双臂肩膀健美体操 47 苗条腰部健身操 51 腹部健美体操 52 臀部保健体操 56 消除脊柱酸痛保健操 58 双腿曲线保持健美操 60 女性丰乳健身操 62 白领办公室健身操 65 脑力劳动者健身九步骤 67 IT一族缓解肌肉健身操 69 网虫健身操 72 晨醒床上健身操 75 卧室日日健身操 77 办公室里的瑜伽运动 79 按摩保健秀 头部放松去痛按摩法 86 脸部放松养颜按摩法 89 刷擦按摩消除双下巴 92 耳部揉擦按摩法 93 颈部除皱消脂按摩法 97 肩背挺拔按摩法 99 腰痛预防按摩法 100 腹部保健按摩法 103 臀部减脂按摩法 105 足部保健按摩法 106 睡前全身放松按摩法 110 拍打健身按摩法 112 减肥瘦身秀 找出自己肥胖的原因 116 走出肥胖的几个误区 119 瘦身节食, 要求营养均衡 122 科学控制饮食减肥 124 对减肥不利的三种运动 129 生活中的绝佳瘦身时机 131 最经济的减肥瘦身方法 134 6种诙谐的减肥新招 136 利用舞蹈动作瘦身 138 提升代谢减肥法 141 沙滩运动减肥术 144 腰腹减肥操 146 轻松雕塑你的美腿 152 手臂减肥保健操 155 臀臂减肥保健操 158

<<女人健身更美丽>>

章节摘录

书摘初学者如何把运动坚持到底 对于刚进行锻炼的初学者，坚持锻炼还需要有别人的关注、表扬、鼓励甚至是挑衅。

当你跳健美操大汗淋漓时，或者是把杠铃死命往上推的时候，如果有一个人在你旁边对你说：“好棒呀！加油！”你会不会重振精神，坚持到底呢？当你无力地躺在床上决定从此放弃健康的时候，忽听有人说：“我就知道这家伙坚持不了多久，想要健身，下辈子吧！”你会不会为了争这口气而继续呢？对于还没尝到锻炼甜头的初学者，如果又没有别人的关注与反馈，再好的场地、再科学的训练计划都可能无济于事。

如果你是以前从没有锻炼习惯的健身初学者，建议你：拉上亲朋好友一起去健身。在训练的过程中互相鼓励，互相督促，互相保护，一起谈谈心得体会，既增进感情，又在不知不觉中获得了健康的身体。

请专业的教练帮助你制定训练计划，帮助你纠正动作、控制强度、提供保护、进行鞭策和鼓励，确保你达到每次的训练目标。

参加健美操、形体塑造等集体健身训练项目。

由于是集体上课，大家都有一种不甘落后的意识，即使在比较累的时候，也会咬牙坚持完成课程，达到训练效果。

每次训练完毕，多和其他的锻炼者和教练聊聊，让他们给你介绍一下经验，了解他们的健身经历和经验，也能鼓舞你的士气。

把健身看成是一件很愉快的事，每次去健身是一种娱乐和享受，是一种热爱生活、关注自身的表现。

健身不单是一种时尚、时髦，而是很多人以科学态度寻找出来的一种健康的生活方式。

健身一开始肯定是感到很累的，但这时候千万不要放弃，记住万事开头难。

这里有一个重要准则，即慢慢开始，一周最多训练3~4次。

只要你坚持下去，定会有另一种感觉，并看到初步成效。

P24-25

<<女人健身更美丽>>

编辑推荐

“女人如此更美丽”这套丛书由《女人美容更美丽》、《女人时尚更美丽》、《女人健身更美丽》、《女人饮食更美丽》四本书组成。

在本套丛书的指导下，您能避免为盲目追求美丽而带来的一系列诸如“青春痘处置不当，留下了凹凸不平、坑坑洼洼的疤痕”、“在太阳的照射下，由于过多使用香水而引起的雀斑”或“由于减肥方法不当，从而出现的反弹现象，使您比原来更肥”等痛苦。

当您一气呵成阅读完这套丛书时，您会惊喜地发现，上述痛苦离您越来越远，而美丽与您越来越近了。

本书是“女人如此更美丽”丛书之一，主要介绍女性如何通过健身达到健美的体态，着重介绍一系列减肥瘦身的方法与技巧。

<<女人健身更美丽>>

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>