

<<塑身>>

图书基本信息

书名：<<塑身>>

13位ISBN编号：9787810384070

10位ISBN编号：7810384074

出版时间：2004-1

出版时间：东华大学出版社（原中国纺织大学出版社）

作者：杨红仙

页数：96

字数：115000

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>

## <<塑身>>

### 内容概要

编写这本书的本意很简单，就是给这些抱怨者提供一个选择的机会，提供一个在属于自己的空间范围里为了健美而努力的方法。

还要给每个健身者提个醒，良好的心理状态也是女性健美不可缺少的重要因素。

锻炼时心情一定要好，要精神饱满。

如果练习时显出一幅病态或者有懒惰情绪，那么练习的效果就要大打折扣了。

所以要尽力保持健康的心理状态，减少对目前不良体型的烦恼，焦虑和忧郁，使自己的精神、精力方面均处于良好状态。

这样在锻炼过程中会有利于血液循环，不仅能有效地改善形体状况，也会使皮肤光泽润滑、富有弹性

。本书提供了瘦身、塑身的健身方法，但不是女性的理想健美的全部。

理想健美的状态，不但包括美丽的体型，同样还包括乐观向上的精神。

## <<塑身>>

### 作者简介

杨红仙，多年从事形体教学工作，现任东华大学模特表演与造型设计专业的形体课教师。数十年的教学工作使她积累了相当丰富的经验，她在实践中摸索并形成了一套系统的形体训练方法，尤其在形体塑造方面做了更深的研究。她教授过的历届学生一致认为形体塑身训练对每个爱美的女性

## &lt;&lt;塑身&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 关于减肥、瘦身、塑身第二章 减肥的种类第三章 认识自己 一 标准体重计算公式 二 女子理想体型、体重对照 三 女性全身适当比例计算公式第四章 走出误区 一 只要出汗就一定见效 二 运动减肥有全身和局部之分 三 只有与脂肪绝缘,才能获得苗条体型 四 进行力量练习,就会肌肉累累 五 一旦停止运动,肌肉就会变成脂肪 六 完成运动后,肌肉就会变结实 七 空腹运动有损健康 八 不吃早餐 九 混淆烦躁和饥饿 十 节食失去的营养,用保健品来替代 十一 运动时不能饮水 十二 运动越剧烈,减肥效果越好 十三 体重减轻说明减肥成功第五章 瘦身运动方法介绍 一 跳舞 二 游泳 三 水中慢跑 四 跳绳跑 五 利用健身器械进行瘦身第六章 瘦身规则与建议第七章 局部塑身方法 一 颈部优美法 二 使肩部更加圆润的练习 三 使胸部结实饱满的方法 四 美化背部造型的方法 五 腹部扁平锻炼法 六 纤腰方法 七 使臀部丰满上提的练习 八 优美腿部线条第八章 办公室里的塑身法第九章 恢复迷人身段第十章 瘦身计划 每日瘦身练习第十一章 瑜伽功 什么是瑜伽功 瑜伽功的作用 音乐 练习瑜伽的注意事项 瑜伽的十大原则 瑜伽方法 瑜伽呼吸功法 瑜伽姿势 瑜伽冥想

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>