

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

图书基本信息

书名：<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

13位ISBN编号：9787811205763

10位ISBN编号：7811205769

出版时间：2009-1

出版时间：汕头大学

作者：崔诚祚

页数：188

译者：程匀

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>

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

前言

“S”形曲线对只会做梦的女人来说永远无法实现 “青花鱼教练！”
以前每当别人这么称呼我时，我都觉得有些不好意思，但现在我已经非常习惯了，而且觉得比叫我的真名还让人感觉亲切。

“青花鱼”这个别名是我在参加MBC之“车胜元的健身俱乐部”节目时，车胜元大哥给我起的。因为他觉得我的身材结实有弹性，就好像料理后的青花鱼。

听到这个别名，我感到了一丝的压力和负担，因为我必须“名副其实”，对得起这个称谓才行。幸运的是，观众们对这个称谓很认可，觉得既有趣又亲切，并给予了我莫大的关心和支持。

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

内容概要

作者希望通过此书，能为繁忙的现代女性提供一些既系统科学又非常有效的健身方法。这些方法不但容易跟学，还不枯燥。

就算你不去健身房或是体育活动中心，就算你没有任何特别的健身器械，也能通过书中的各种练习方法打造出你想要的身材。

这就是本书的魅力所在。

另外，为了消除女性朋友对力量练习的偏见，我用了较多的篇幅对力量练习做了详细的介绍。在国外，力量练习被认为是有助女性健康、美容和塑身的最为行之有效的方法之一。

但在韩国，却仍被误解为是锻炼肌肉的男性专属运动。

因此，我希望大家能通过此书消除误解，加深认识。

如果你的运动方法不正确，即使训练10年，也未必比正确训练1年的效果来得明显。

由此可见正确的运动方法是多么的重要。

我希望女性朋友们能够通过此书，摆脱“减肥班常年蹲班生”的称呼，成功地打造出自己的理想身材，并由此获得更多的自信和成就盛成为一个充满活力和魅力的女人！

梦想拥有“S”形曲线的各位女性朋友们，我们一起加油吧！

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

作者简介

崔诚祚，韩国体育大学体育系毕业，八年的专业健身教练经历。后在MBC《星期天的夜晚》之“车胜元健身俱乐部”和SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”节目中担任嘉宾，并在KBS 2TV的《直播世界的早晨》节目中开设健身讲座，往返奔波于三大电视台之间。

现为“FITNESS健身俱乐部”的法人代表。

为什么你会有“青花鱼教练”这个昵称呢?原因有两点：一是有朋友戏称我的身体起来和料理后的青花鱼有些类似，“肉不但细腻，还结实有弹性；二是因为青花鱼是家家都经常吃的一种鱼类，听起来非常具有亲切感，很多观众也都很喜欢这个名字。

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

书籍目录

“S”形曲线是可以实现的梦想，不是可望而不可及的白日梦您是否也减肥减了10年梦想拥有“S”形曲线的你，赶快加入到力量训练中来吧“挑食”也许是美德运动中的你最美PART 1 消除赘肉，打造曲线的4周集中瘦身减少体内脂肪，消除赘肉的两阶段练习法它是一种由有氧运动和力量训练穿插组成的循环训练法通过改变运动方法和强度来摆脱停滞期4周集中瘦身4周后的结果锻炼前的热身运动结束后的放松练习STEP 1 前两周集中燃烧脂肪原地起跳练习屈腿半仰卧起坐练习肘部撑地抬腿练习腿部前踢练习膝盖交替抬起练习屈膝俯卧撑练习椅上抬腿练习原地高抬腿跑练习平躺抬腿练习STEP 2 后两周着重塑造曲线踏板蹬跳练习俯身撑地站起练习屈膝站起练习上身前倾练习两腿交叉俯卧撑练习哑铃前平举练习哑铃单臂弯举练习腿部侧踢练习平躺抬腿练习PART 2 让松弛的肌肉变得结实有弹性的各部位集中练习法塑造苗条性感肌肉的各部位集中练习法通过力量训练提高肌肉弹性，能使你看上去更为苗条让男人拥有“王”字腹肌，让女人拥有“川”字腹肌从臀部到大腿，让你的下肢更加修长有弹性不要担心胸部的大小，紧实漂亮的胸型才是关键打造没有赘肉的性感后背，塑造挺拔身姿塑造柔滑的肩颈曲线消除恐怖的手臂赘肉，塑造修长的手臂打造从小腿到脚踝的柔滑曲线将各部位集中训练法混合使用，使其变成50分钟的强化练习打造没有赘肉的结实腹部集中锻炼上腹部收紧下腹部消除赘肉减掉肋部赘肉保持整个腹部的紧张感增强上、下腹部的力量请在健身房中跟我学做以下动作塑造充满弹性的臀部和大腿打造漂亮的大腿曲线提高大腿和臀部的整体弹性让臀部更加结实有形使下垂的臀部变得挺翘消除臀部和腿部的赘肉请在健身房中跟我学做以下动作打造完美胸形使下垂的胸部变得尖挺使胸部更为集中请在健身房中跟我学做以下动作打造忍不住触摸的性感后背消除赘肉，塑造紧实的背部显露出性感的小块肌肉请在健身房中跟我学做以下动作打造充满魅力的颈部和肩膀露出你的锁骨曲线让你的肩部线条更加流畅请在健身房中跟我学做以下动作打造没有赘肉的苗条手臂增强肱三头肌的肌肉弹性使松弛的手臂变得紧实有形消除手臂后侧松弛的赘肉整理手臂上的其他小块肌肉让你的整个手臂变得更苗条请在健身房中跟我学做以下动作打造柔润纤细的小腿和脚腕缓解疲劳，消除肿胀打造修长笔直的双腿平复凸出的小腿肌肉请在健身房中跟我学做以下动作PART 3 打造均衡“S”形曲线的健身球运动健身球运动对女性尤为适用良好的身体协调性使你的S形曲线更加完美充满乐趣的运动会使你的锻炼效果加倍关于健身球运动的一些注意事项燃烧体内脂肪的热身跳跃运动美化上身曲线的拉伸运动使大腿变苗条的蹲起运动修饰腿部曲线的拉伸运动消除大腿赘肉的拉伸运动聚拢胸部的哑铃运动使肌肉更加细腻有形的俯卧撑运动使颈部曲线更柔和的肩膀拉伸运动使背影更加迷人的抬腿运动强化腹肌的健身球传递运动纠正偏歪骨盆的提臀运动Trainers Tip 1. 瘦身的法宝——青花鱼教练式疾走训练法 2. 拥有超好身材演艺明星们的“S”形曲线秘诀大公开 3. 学习青花鱼教练独有的饮食习惯 4. 肉，肉，肉！正确了解它才能减掉它 5. 青花鱼教练的消除赘肉10分钟瑜伽

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

章节摘录

“S”形曲线是可以实现的梦想，不是可望而不可及的白日梦。“挑食”也许是美德，喝水也能减肥。对那些想要减肥的女性朋友，我首先嘱咐她们的就是一定要带水壶。水对瘦身和运动来说是必备的东西。

我自己就有很多水壶，车里一个，健身中心一个，几乎我去到的所有地方都会有我的水壶。方便随时喝水是一方面，另一方面也能够清楚地测量出我喝了多少水。

在饮水和排出水的过程中，肾脏会消耗大量的能量。

所以多喝水可以有效排除体内的老废物质，消除身体水肿，预防便秘。

如果体内缺乏水分，不但会影响脂肪的燃烧，还会容易感觉疲劳，降低运动的效果。

我建议女性朋友们每天至少饮用2~3升水。

女性体内的脂肪比肌肉多，老废物质不易顺利排出，所以饮水量相对来说也应比男性多一些。

很多人都说饭前最好不要大量饮水，因为那样会冲淡胃酸，降低消化功能，促进胰岛素分泌，反而更容易长肉。

但我认为，不管是饭前还是饭后，都可以大量饮水。

特别是在食欲旺盛或是刚刚开始锻炼进食量逐渐增加的情况下，饭前喝水可起到使人产生饱腹感，减少进食量的作用。

很多食物能帮助你瘦身，想吃的东西却忍着不能吃，这实在是一件痛苦的事情。

但我要在这里强调的是，你不是一个人在战斗。

即便是那些看似天生好身材，可以随便吃东西的演艺明星们，也需要终身和食欲作抗争。

举例来说，车胜元大哥的身材已经堪称完美，似乎不用太在意就可以保持得很好了，其实则不然。

他严格控制着盐、糖、白米和面粉这四种白色粉末状物质的摄取量，自我约束能力非常强。

由此也能看出，这世界上没有不劳而获的事情，想要有好身材，就必须付出努力。

下面这个表格是我参加MBC《星期天的夜晚》之车胜元的健身俱乐部这个节目，负责完成郑形敦瘦身任务时，为他罗列的可食用和不可食用的食物列表。

郑形敦当时的饮食习惯非常不健康，不但晚上暴饮暴食，还拿方便面和烤五花肉当夜宵，真是不胖都难。

因此，改变他的饮食习惯是当务之急。

我让他写下了保证书，还再三叮嘱他即使是可以吃食物也要减少进食量。

正如前面所说，不吃饭并不能达到健康瘦身的效果。

重要的是通过适量摄取对身体有益的食物来降低热量。

可食用的食物最好尽量生吃，且不要放任何调味料，烹饪方法也以煮或焯为佳。

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

媒体关注与评论

国民教练——青花鱼教练的女子健身大法 “S形曲线是你挥汗付出后得到的应有回报！”

这本书不是单纯地教你如何打造出好身材，他还告诉你怎样才能使你更有女人味。就像我常说的那样，相信他，相信自己，你的身材和内心一定会发生改变。

——电影演员车胜元 随着“车胜元的健身俱乐部”节目的播出，崔教练凭借他那完美的身材和迷人的笑容获得了“收视率小偷”的“美名”。

没能在节目中播出的女子健身法现在已经编集成书了，相信你一定会成为它的狂热读者。

——MBC《星期天的夜晚》节目PD 善惠尹 虽然第一印象深刻的是他那俊朗的外貌，但真正让人佩服却是他那自信开朗和健康积极的心态。

这本书能让你感受到青花鱼教练就在你身边的贴心感觉。

——跳舞的韩医师 崔胜 青花鱼教练推荐的运动方法看上去很简单，其实很独特。按照他教给的方式进行锻炼，即使是最基本的哑铃运动，也能获得与之前天壤之别的效果。

特别向那些独自健身又遇到瓶颈的人士推荐。

——《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌》书评 我把青花鱼教练的这本书作为礼物送给了男朋友，但我这个女孩子看了都会被深深地吸引。

有了清晰的方法介绍和亲切的说明，即使是比较难的运动也值得去做一做吧？

青花鱼教练，快给我们女人也写一本运动教科书吧。

——《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌》书评

<<青花鱼教练让女人拥有S形曲线>>

编辑推荐

韩国当红超人气明星全智、全惠彬、玄英、金美丽、申爱的绝密健身档案首次大公开，让女人拥有演艺明星们的“S”形完美曲线！

韩国著名健身教练崔诚祚带来塑身美体新风尚。

MBC《星期天的夜晚》之“车胜元的健身俱乐部”、SBS《金胜贤郑银儿的美丽清晨》之“快速脱离肥胖”嘉宾主持、KBS 2TV的《直播世界的早晨》中开设健身讲座。

国民教练——青花鱼教练的女子健身大法，“S形曲线是你挥汗付出后得到的应有回报！

”这本书不是单纯地教你如何打造出好身材，它还告诉你怎样才能使你更有女人味。就像我常说的那样，相信他，相信自己，你的身材和内心一定会发生改变。

——电影演员 车胜元 随着“车胜元的健身俱乐部”节目的播出，崔教练凭借他那完美的身材和迷人的笑容获得了“收视率小偷”的“美名”。

没能在节目中播出的女子健身法现在已经编集成书了，相信你一定会成为它的狂热读者。

——MBC《星期天的夜晚》节目PD 善惠尹 虽然第一印象深刻的是他那俊朗的外貌，但真正让人佩服却是他那自信开朗和健康积极的心态。

这本书能让你感受到青花鱼教练就在你身边的贴心感觉。

——跳舞的韩医师 崔胜 青花鱼教练推荐的运动方法看上去很简单，其实很独特。

按照他教给的方式进行锻炼，即使是最基本的哑铃运动，也能获得与之前有天壤之别的效果。

特别向那些独自健身又遇到瓶颈的人士推荐。

——《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌》书评 我把青花鱼教练的这本书作为礼物送给了男朋友，但我这个女孩子看了都会被深深地吸引。

有了清晰的方法介绍和亲切的说明，即使是比较难的运动也值得去做一做吧？青花鱼教练，快给我们女人也写一本运动教科书吧。

——《青花鱼教练让男人拥有“王”字腹肌》书评

<<青花鱼教练让女人拥有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>