

<<快乐瘦身毛巾操>>

图书基本信息

书名：<<快乐瘦身毛巾操>>

13位ISBN编号：9787883525059

10位ISBN编号：7883525050

出版时间：2009-1

出版时间：曲影 大连音像出版社 (2009-01出版)

作者：曲影

页数：92

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>

## <<快乐瘦身毛巾操>>

### 前言

E时代最流行的器械健身运动哑铃操，已成为现代人优雅塑身、完美身材的时尚新宠。如果推举哑铃操的代言人，国际顶级模特儿、欧米茄形象大使辛迪·克劳馥可是当仁不让的最佳人选！

要知道，哑铃操是辛迪唯一一种每天坚持的训练。

高雅迷人的气质，健康挺拔的体型，使她在新人辈出的世界时装模特界保持霸主地位十余年，至今无人能及。

哑铃操的忠实拥戴者还有很多：珍妮佛-安妮斯顿、COCO李玟、钟丽缇……不管是影视明星还是性感女神，他们都会花大量的时间在健身房里，而对于大多数的女性来讲，每天都去健身房似乎有一些困难，但是我们又又要保证有轻松而有效的足量运动，怎么办呢？

我为大家带来的这套哑铃操正是完全符合这种需求的运动。

你每天只要肯花15分钟的时间，便能拥有充满弹性的胸部、纤细柔软的腰肢、浑圆结实的臀部、修长匀称的美腿。

这套哑铃健美操不仅能帮助解决运动量不足的问题，其提高基础代谢、燃料肌肉中的脂肪效果是无与伦比的。

人体最能燃烧能量的部位，便是心脏和肌肉。

其中，肌肉又是人体内最多的组织，所以只要锻炼肌肉，便可以减少体重和体脂肪，达到最理想的减肥塑身效果。

哑铃健美操也是典型的“阻力运动”，具有增加肌肉量的效果，即有促进蛋白质合成效果的运动。

蛋白质的合成若能顺利进行，骨骼主要成分的胶原形成也会变得比较活跃。

也就是说，在锻炼肌肉的同时，也能强化骨骼。

若想让自己拥有美丽又健康的苗条身材，哑铃健美操当然是首选。

简便易学的哑铃操，不分年龄、性别，不限时间、地点，任何人都可以随时随地轻松地做，成为个人独享的运动。

不需要特别的道具或场地。

当您出差或是外出旅行时，可以把哑铃放在箱子里，走到哪儿都可以拿出来练习，而回家时间不定的上班族，至少也应该可以在睡前抽出短短的五分钟来做这种简易的运动吧！

健身时，每个人所想要雕塑的部位都不尽相同，而它就是这种可以满足个人不同目的的简便运动。

## <<快乐瘦身毛巾操>>

### 内容概要

爱美之心，人皆有之。

每位女士都向往美、热爱美、追求美，都希望自己拥有健康的身体、迷人的容貌、玲珑的曲线。位身材匀称、曲线迷人、举止优雅、谈吐大方的女士，总使人如饮醇酒般地迷醉。

追求时尚崇尚完美的E时代，越来越多的瘦身、纤体中心涌现，五花八门的减肥、瘦身产品更是层出不穷，让人无法抗拒。

窈窕淑女，君子好逑，试问有哪个女人会心甘情愿地成为“水桶腰”“西洋梨”？

但是，我们女人往往会因为遗传因素、发育状况、生儿育女、环境污染、压力等的影响，导致无法拥有理想的体型。

至于肥胖，更是我们女人的天敌喔，它除了让女性魅力大打折扣外，高血压、心脏病、高血脂等疾病也会随着年龄的增长接踵而来，严重影响身体健康。

所以，减肥的意义不仅仅是为了追逐“美丽”！

只是，要减去多余脂肪并非易事。

为了做人身材，有人百般努力却收效甚微；也有人轻松为之，却事半功倍，这说明选择的方法是最重要的。

## <<快乐瘦身毛巾操>>

### 作者简介

曲影，知名美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。

受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIHYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。

获澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所——梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。

她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。

在繁忙的工作之余还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影还涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。

她经常奔走于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

## &lt;&lt;快乐瘦身毛巾操&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 塑身、健身双重功效的哑铃操减肥不是单纯地减重而已……健身治病只要几分钟的哑铃操Part 2 轻松持续进行哑铃健美操的秘诀哑铃操的有效练习方法什么时候最适合做哑铃操?不要负荷太重的重量运动单位与休息一个星期需要做多少次才是合适的?哑铃操运动的注意事项 要能持之以恒地坚持下去养成一天一次的运动节奏哑铃要放在随时看得到的地方不勉强, 不过量动作要正确 认真选择适合自己的哑铃是成功的一半定期检查运动器材内衣, 选对属于你的那一款Part 3 使哑铃操效果加倍的热身伸展体操伸展脖子 伸展脚踝 伸展全身完美丰胸UP UP哑铃操美臂丰胸运动二头肌运动美臂拉伸运动细臂运动完美胸形运动侧卧美臂运动健胸运动扩胸运动推胸运动美臂运动紧实胸部运动美胸运动塑胸运动“腰”窈动人哑铃操仰卧起坐侧腹纤腰运动美化腰腹运动侧弯运动细腰运动美背雕塑运动腹部减脂运动扭转运动上腹锻炼运动后背部运动美臀俏翘哑铃操美臀运动提臀运动臀部防垂运动提臀美腿运动翘臀运动玉腿玲珑哑铃操大腿修饰运动下身平衡运动大腿紧实运动大腿内侧伸展运动小腿减脂运动小腿曲线修饰运动拉筋美腿运动美化双腿运动修饰腿形运动美腿锻炼运动Part 5 持久窈窕不反弹的穴位按摩术拯救胖胖手臂紧实臀部曲线塑造双峰曲线赶走粗壮大腿赶走小腹赘肉塑造美形小腿塑出动人腰线Part 6 曲影美丽告白——轻易赶走体脂肪的生活方式只要提早起床, 便能成为易燃烧体脂肪的体质积极地工作, 以减少体脂肪提升效率做家事, 就能降低卡路里体脂肪率会因假日的生活方式而改变停滞期正是重新评估减肥方法方式的好时机Part 7 使你美丽加分的菜谱——素食也妖娆豆腐水果三明治南瓜浓汤低盐油豆腐什锦蔬菜青梅汁饮料醋拌番茄西瓜葡萄汁

<<快乐瘦身毛巾操>>

章节摘录

插图：

## <<快乐瘦身毛巾操>>

### 编辑推荐

《激瘦纤脂:哑铃操》由时尚哑铃操超级名模辛迪·克劳馥倾情力荐。

E时代最Fashion的器械运动急速燃脂，强力塑身，让你事半功倍，轻松拥有凹凸有致，玲珑浮凸的热辣身形！

爱上哑铃操的大理由 最典型的“阻力运动”，具有无与伦比的快速燃脂功效； 促进蛋白质合成，让你变成易瘦体质； 雕塑的肌肉线条修长、柔韧，匀称合度，充满弹性； 强化骨骼，矫正不良体态，令身形挺拔、优美； 没有年龄、时间、场地限制，随心所欲雕塑不同部位！

<<快乐瘦身毛巾操>>

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>