

<<一个减肥球就能让你瘦>>

图书基本信息

书名：<<一个减肥球就能让你瘦>>

13位ISBN编号：9787506486101

10位ISBN编号：7506486105

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：金恩敬

页数：167

字数：50000

译者：武传海

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>

<<一个减肥球就能让你瘦>>

内容概要

减肥球运动是一种均衡刺激肌肉的运动，同时也是一种燃烧体内脂肪的有氧运动，不会给身体造成压力，比较安全。

在减肥球上保持身体平衡，能自然地端正姿势，使身材变得窈窕。

让我们用滑溜溜、圆鼓鼓的减肥球快乐运动的同时，打造魅力十足的性感身材。

<<一个减肥球就能让你瘦>>

作者简介

金恩敬，曾经在Bali Fitness Club美国本部的Master Class及Nike Beautiful 2003香港G.X.(Group Exercise)讲堂进修过减肥球课程和普拉提课程。
担任过Roxy Wellness G.X.的队长，在包括ALLURE在内的很多女性杂志上撰写运动题材的稿件，深受读者欢迎。
目前在Smfitness Club和许多文化中心教授减肥球运动和普拉提。

<<一个减肥球就能让你瘦>>

书籍目录

导读：减肥球，应该这样玩

PART 1 有趣的减肥球运动让你瘦不停

减肥球是什么

减肥球运动的优点

运动前的准备工作

开始减肥球运动之前

亲近减肥球，甩掉赘肉

PART 2 玩转减肥球 塑造迷人颈部线条

01 拉球蜷身，增强脊椎柔韧性

02 挺拔身体，打造紧致的颈部

03 弓形运动，强健颈部

PART 3 玩转减肥球 修饰玉润手臂

01 伸臂，消除臂上赘肉

02 提臂，强化肩部和手臂肌肉

03 屈臂，锻炼手臂前侧肌肉

04 屈臂练习，强化手臂后侧肌肉

05 肩臂伸展，塑造臂肌完美曲线

06 胸肩伸展，舒展上臂肌肉

PART 4 玩转减肥球 塑造挺拔背部

01 趴着提升上身I，强健脊椎，放松背部

02 趴着提升上身II，增加背部力量

03 趴着提腿，强化背部肌肉

04 背部伸展，舒展背部和腋下肌肉

PART 5 玩转减肥球 打造做人美胸

01 转球，让美胸更圆润

02 手臂聚拢分开式，打造胸部完美曲线

03 手臂靠拢，增加胸部弹性

04 肩胸背伸展，肩部、胸部和背部三合-伸展放松

PART 6 玩转减肥球 狂甩肚皮肉

01 提升上身I，增强腰腹部血液循环

02 提升上身II，消除腹部和腰部赘肉

03 滑动上身，使新陈代谢更加通畅

04 挤压肋下，锻炼腰部外围肌肉

05 放松肋部，经脉畅通瘦腰腹

06 举球，预防水桶腰

07 转体，收紧腰部外围曲线

08 转腰，锻炼腹部和腰部肌肉

09 反转腹部，有效强化腹肌

10 抬腿提身，增强腰肢的柔韧性

11 手脚运动法I，强化骨盆和腰椎部位的肌肉

12 手脚运动法II，修饰腰部曲线

PART 7 玩转减肥球 紧实圆润翘臀

01 提臀运动I，塑造弹力十足的翘臀

02 提臀运动II，使下垂的臀部变得紧致

03 骨盆提升，完美臀部曲线

<<一个减肥球就能让你瘦>>

- 04 骨盆提升 , 提升臀部去赘肉
- 05 臀部伸展 , 打造完美电臀
- 06 臀部伸展 , 丰满性感翘臀
- 07 脚后跟碰触, 去除臀部多余脂肪

PART 8 玩转减肥球 纤瘦修长美腿

- 01 屈腿夹球式, 防止下身赘肉堆积
- 02 双腿交叉, 增强腿部力量
- 03 抬腿式, 拉伸腿部曲线
- 04 下蹲式, 拉长修饰腿部
- 05 推拉式, 使大腿肌肉变得富有弹性
- 06 骑马式, 强化大腿内侧肌肉线条
- 07 掷球式, 消除大腿内侧赘肉
- 08 大腿伸展式, 舒展腿部整块肌肉
- 09 单腿画圆式, 收紧大腿内外侧肌肉
- 10 腿部侧伸式, 锻炼腿部外侧肌肉
- 11 腿部侧屈式, 让大腿圆润笔直
- 12 侧抬腿式, 使大腿更富弹性
- 13 突进式, 锻炼下肢灵活性
- 14 踮起脚后跟, 紧致小腿肌肉
- 15 腿与脚背伸展, 放松腿部肌肉

PART 9 玩转减肥球 全身赘肉无影踪

- 01 平湖落雁式, 增强体力瘦全身
- 02 仰卧起坐, 修饰身体线条
- 03 抬腿过头顶, 甩掉身体赘肉
- 04 滚动身体, 按摩全身
- 05 抱球, 运动全身赘肉
- 06 侧围伸展, 强化身形
- 07 脊椎扭转伸展 , 松弛全身肌肉
- 08 脊椎扭转伸展 , 舒展和放松全身

<<一个减肥球就能让你瘦>>

章节摘录

版权页：插图：强健身心只有保证身体各方面均衡，才能使全身血液循环通畅和肌肉协调。

如果血液循环不通畅，就会引起慢性头疼、失眠、忧郁症以及肩膀酸痛等症状。

减肥球运动是运用了球体运动的特质，练习者只要能在减肥球上保持平衡，身体各部位自然而然就变得均衡了。

先从简单的动作开始学习，循序渐进、持之以恒，身体慢慢就能强健起来。

端正姿势，塑造体型 如果身体的姿势不端正，会影响消化和排泄功能，致使功能下降；如果身体循环不通畅，会使毒素和宿便长时间淤积在体内，难以排出。

减肥球运动可以有效缓解这些问题。

想要在减肥球上坐稳，首先身体要自然舒展，要摆出正确的姿势，久而久之，身体的姿势自然就端正了。

而且减肥球运动还能强健脊椎，矫正驼背和弯腰，舒展肩膀，让姿势和体型更趋完美。

特别是对于久坐办公室的白领们，减肥球运动对缓解肩膀和腰部的疼痛、舒展肌肉有很好的效果。

简单、有趣 减肥球运动特别简单，排斥甚至讨厌运动的人也能喜欢上它。

想要稳坐在球上面，全身肌肉必须均衡用力才能支撑起身体，看起来像是在玩，而得到的实际运动效果是巨大的。

试想一下，坐在减肥球上面或翻滚跳跃，就如同回到了烂漫的孩提时代，从而让人兴趣倍增。

只有像这样毫无负担地、轻松地把身体交给减肥球，才能取得最佳的运动效果。

<<一个减肥球就能让你瘦>>

编辑推荐

《1个减肥球就能让你瘦》介绍的是用减肥球打造窈窕身材的有效方法。从适合初学者的简单姿势到高难度的姿势，内容由简入难，适合不同人群。每个章节还介绍了运动前后放松身体、增强身体柔韧性的伸展运动。正确的伸展运动可以给身体注入氧气，让身体的各个部位充满生机和活力！

<<一个减肥球就能让你瘦>>

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>