

<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

图书基本信息

书名：<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

13位ISBN编号：9787538169690

10位ISBN编号：7538169695

出版时间：2011-9

出版时间：辽宁科技

作者：叶丹

页数：166

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>

<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

内容概要

女人永远都希望自己拥有一副魔鬼般的身材，希望甩掉多余的脂肪；拥有高翘的臀部；挺起高耸的胸部，没有“蝴蝶袖”；没有“五十肩”；没有“游泳圈”。

同时，现在的女性除了要有好的身材，最重要的还是要追求时尚、健康之美。

本书针对广大时尚爱美女士，介绍了最简单轻便的打造俏美人的运动--哑铃运动。阐述了，哑铃燃脂减肥的功效及原理，并深度剖析了哑铃只是锻炼肌肉的工具这一不科学理念，详细介绍了哑铃运动中的各种动作和各部分肌肉打造方法，还针对各种不同类型人制定了不同的运动方案和运动计划。

书籍内容充实，几乎包揽了所有适合女性的哑铃运动以及动作讲解。另外本书还结合了当今社会发展的趋势，阐述时尚低碳健身理念，引导人们更加健康的运动与生活。

本书是喜爱健身的时尚阳光女孩和渴望拥有完美身材的时尚女性必备的健身宝典。

<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

作者简介

叶丹，女，身高163cm 体重49kg，国家一级社会指导员、国家二级健美操裁判。

专长是健身、健美操及舞蹈类

2004年-2006年在武汉中体倍力健身俱乐部任健身以及私人教练。

2004年 北京CHINA FIT国际健身交流大会明星教练。

2005年 全国健身街舞大赛优秀奖。

2005年 全国街舞大赛武汉赛区一等奖。

2005年被俱乐部委任表演部经理一职并获得俱乐部培训师资格，同时被任为俱乐部健美操培训导师，经常外派培训授课

2006年 全国健美健身锦标赛健身小姐A组十佳。

2007年-2009年于深圳市力美健健身俱乐部任职私人教练和专职健美操教练。

2009年接到邀请回到深圳中体倍力健身俱乐部任健美操经理

另：

2004年开始就同NIKE品牌签约成为NIKE签约教练，2006年正式成为NIKE的签约赞助教练，是深圳唯一与NIKE签约的教练。

2009年获得“尊巴”课程的签约授课教练。

2010年4月受到邀请参与世界大学生运动会宣传短片的拍摄与录制。

<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

书籍目录

Part 01 阳光女孩，最爱哑铃

- 一、坚持哑铃运动，美眉们得到的四大回馈
- 二、解开哑铃与女孩们的十个美丽误会
- 三、大众与明星都宠爱的低碳健身运动
- 四、你是否具备“S”形身材的潜质

Part 02 哑铃的基本知识

- 一、哑铃进化论：它并不简单
- 二、你恋上哪一款哑铃？
- 三、实用哑铃握法与呼吸方式
- 四、哑铃运动中秀出真实的自我
- 五、让你事半功倍的热身运动

Part 03 哑铃全身“塑”，阳光性感美人养成全计划

阳光女孩的塑身课堂——哑铃全身“塑”的方法

一、哑铃美手动作纤纤玉手轻松练

- 01 灵活、纤细手腕·腕弯举
- 02 纤细、柔美十指·坐姿腕弯举
- 03 消除“鼠标手”·哑铃腕部绕环

二、日常瘦臂绝招减掉多余赘肉

- 01 消除手臂前侧赘肉·分腿单臂弯举
- 02 燃烧手臂前侧脂肪·坐姿交替弯举
- 03 去除手臂后侧赘肉·站姿颈后臂屈伸
- 04 紧实手臂后侧线条·坐姿头后臂屈伸
- 05 强化手臂后侧·弓箭步单臂屈伸
- 06 燃烧手臂脂肪·哑铃双臂弯举
- 07 紧致手臂线条·哑铃外旋弯举
- 08 纤细手臂·仰卧屈腿双手弯举
- 09 远离“蝴蝶袖”·跪姿臂屈伸

三、三招甩掉“火鸡脖”轻松塑造天鹅美颈

- 01 消除颈部僵硬·半圈绕环
- 02 缓解肩颈疲劳·辅助拉伸
- 03 去除颈部细纹·上下左右扭动

四、省时省力的瘦肩妙招

- 01 去除肩部脂肪·哑铃体前提拉
- 02 瘦削美人肩·哑铃侧平举
- 03 紧实肩部线条·哑铃肩部绕环
- 04 显露锁骨·站姿哑铃上举
- 05 肩后束强化·哑铃负重后提
- 06 消除高低肩·哑铃前侧平举

五、丰胸运动让你告别“飞机场”

- 01 促进乳房发育·仰卧哑铃飞鸟举
- 02 消除副乳·仰卧哑铃推胸
- D3 让胸部挺拔·哑铃跪姿俯卧撑
- 04 塑出完美胸形·上斜飞鸟举

六、完美背影坐班族塑造美背的六大绝招

<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

- 01 舒缓肩背疲劳·坐姿直臂后伸
- 02 背部消脂·跪姿单臂划船
- 03 优化肩背线条·坐姿哑铃划船一
- 04 强化背部肌肉·坐姿哑铃划船二
- 05 紧实肩背·哑铃站姿划船
- 06 增强肩背力量·单臂俯身飞鸟

七、企鹅减肥法轻松练出纤纤小蛮腰

- 01 矫正腰椎·哑铃吸腿转体
- 02 紧实腰腹·哑铃屈腿硬拉
- 03 肋部消脂·哑铃侧弯
- 04 侧腰塑形·侧卧抬腿
- 05 后腰消脂·屈臂侧卧
- 06 柔和腰腹线条·交替单手单脚起
- 07 打造小蛮腰·持哑铃两头起

八、每天5分钟消灭小肚腩

- 01 提高腰腹灵敏度·爬绳子仰卧起坐
- 02 燃烧腹部脂肪·仰卧起坐绕环
- 03 上腹减脂·负重仰卧起坐
- 04 下腹减脂·仰卧抬腿
- 05 腰腹深层减脂·跷二郎腿斜腹
- 06 收腹塑臀·仰卧蹬腿

九、哑铃小动作塑造性感臀形

- 01 臀下甩脂·单腿前吸腿接后伸
- 02 防止“臀”积脂肪·单脚直腿外展
- 03 提升臀围线·单脚直腿后伸
- 04 紧致臀形哑铃·分腿深蹲
- 05 矫正骨盆·哑铃半蹲侧并步

十、六个小动作让你穿上“S”码铅笔裤

- 01 消除腿部脂肪·哑铃深蹲起
- 02 消除腿部水肿·坐姿抬腿
- 03 消除萝卜腿·俯卧腿屈伸
- 04 收紧腿部线条·哑铃半蹲起
- 05 美化小腿线条·站姿提踵
- 06 缓解静脉曲张·持铃立地走

Part 04 不受束缚，健康可以再多一点

阳光女孩的塑身课堂——哑铃运动减压、健康

- 01 明目清心·下犬式
- 02 灵活手部：坐山式
- 03 美化手臂线条·树式上举
- 04 缓解腰椎不适·椅上扭转
- 05 腰部伸拉·单腿站立式伸展
- 06 预防腰椎疾病·坐姿脊柱旋转
- 07 拉伸脊柱·战士三式腿后伸
- 08 缓解颈部疲劳·颈部放松
- 09 防止“高低肩”·坐姿提肩
- 10 预防肩周炎·坐姿绕肩
- 11 拉伸脊柱·俯身压肩

<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

- 12 放松肩背、手臂·坐姿侧伸展
- 13 预防乳腺增生·坐姿手臂绕环
- 14 舒缓肩背疲劳·划船练习
- 15 滋养背部·简易牛面式
- 16 拉伸手臂·战士二式屈臂伸
- 17 促进身体排毒·腿靠墙

Part 05 完美身材梦想，一个月享“塑”计划

阳光女孩的塑身课堂——真实记录我的一位会员成功塑身的经历

一、前一周，主要是让身体来适应锻炼

二、后三周，把我们的身体塑造成“S”形

- 01 强效望肩·杠铃推举
- 02 改善肩部线条·哑铃推举
- 03 消除背部赘肉·坐姿划船
- 04 塑造紧实后背·颈前下拉
- 05 改善胸部下垂·坐姿推胸
- 06 让胸部更坚挺·平板卧推
- 07 消除手臂赘肉·杠铃弯举
- 08 塑造紧实手臂·哑铃弯举
- 09 显露臀腿线条·杠铃深蹲
- 10 给腹部紧张感·仰卧举腿
- 11 消除腹部赘肉·仰卧起坐
- 12 改善腿部线条·史密斯蹲

三、活力有氧哑铃操，让你魅力四射

- 01 侧并步持铃屈肘上提
- 02 侧并步持铃侧平举
- 03 交叉步持铃加手臂头上交叉
- 04 上步持铃吸腿摆臂
- 05 持铃开合跳
- 06 持铃上步吸腿转腰
- 07 持铃体侧屈
- 08 持铃侧步蹲
- 09 持铃交替弓步蹲
- 10 吸腿跳持铃臂弯举
- 11 放松伸拉

Part 06 运动后，高性价比的休息

- 一、把好健身的最后一关：运动后，请放松
- 二、运动，请记住补充营养
- 三、红颜易老，养生救场
- 四、挑食，有讲究！

<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

编辑推荐

它是无数明星塑身抵抗衰老的秘密武器，它也是人人都能享受的平价时尚运动，东方的哑铃与西方的健美操完美结合，排毒养颜、燃脂塑身的高效“魔法”让你叹为观止。

17个简单可行的锻炼方法，有针对性地对女性经常出现的身体症状进行调理，让你的身体保持长久的健康；55个从头到脚的塑身动作，专门针对女性易胖的部位进行有效的锻炼，让你展露魔鬼曲线；完美的1个月享“塑”计划，附赠轻松动感的有氧哑铃操，让你4周内轻松完成对身体的全新塑造；明星私教叶丹十年健身的塑身心得，揭秘完美身材塑造和保持的方式与方法。

<<阳光女孩的哑铃塑身金典>>

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>