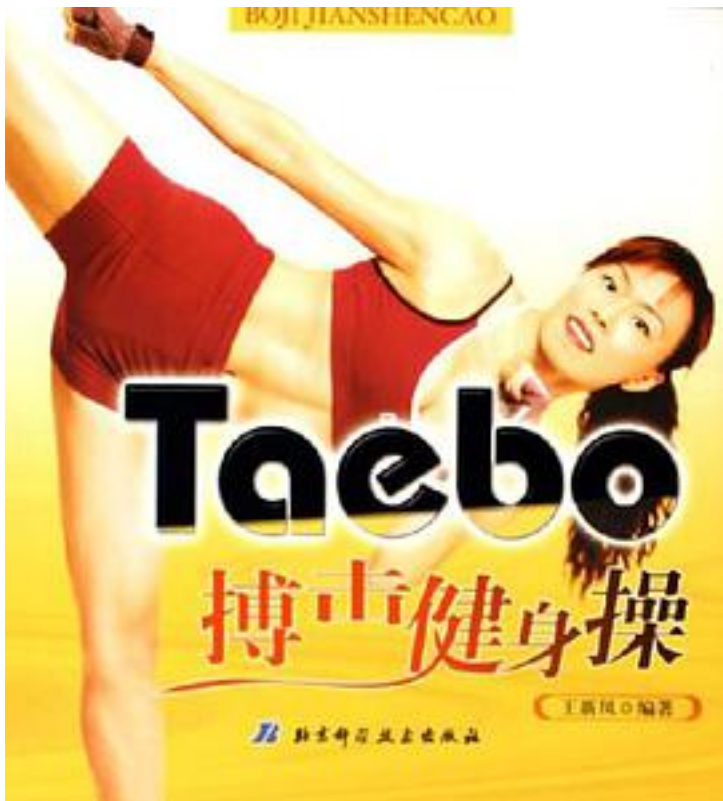


Taebo搏击健身操



[Taebo搏击健身操_下载链接1](#)

著者:王新凤

出版者:北京科学技术出版社

出版时间:2005-7

装帧:简装本

isbn:9787530430477

由于跆拳道瞬间爆发力强，肢体伸展幅度大，运动量比传统的健美操更大，因此减脂效果十分明显。值得一提的是，跆拳道健美操中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力，所以它对腰腹部的锻炼超过了任何其他健身方式。非常适合长时间久坐，致使脂肪堆积在腰腹的现代人。跆拳道动作多变，包括直拳、勾拳、摆拳、前踢、侧踢、后踢等搏击动作，而且在做每一个动作时要求迅猛、有爆发力，健身者在锻炼每一块肌肉的同时，身体的弹性、柔韧性及反应速度也会得到前所未有的提高。

除了有健身纤体的功效，跆拳道还有助于缓解压力、增强自信。在节奏强劲的震撼音乐中，把一切不顺心的事看作目标，用力出拳、踢腿、呐喊.....尽情释放压抑的心情，同时增强斗志，为自己加油。

作者介绍:

目录:

[Taebo搏击健身操_下载链接1_](#)

标签

时尚

评论

[Taebo搏击健身操_下载链接1_](#)

书评

[Taebo搏击健身操_下载链接1_](#)