

女人！ 别说你会瘦身



女人！别说你会瘦身 下载链接1

著者:闫文龙 编

出版者:华夏出版社

出版时间:2011-9

装帧:平装

isbn:9787508065281

《女人,别说你会瘦身!》从运动瘦身的角度出发,选取了十个非常热门的女性塑形项目,包括健身操、肚皮舞、瑜伽、普拉提等,对这些运动塑形项目进行分步图解;并以十位女性教练的成功经验为线索,为读者展示最时尚、最实用的美体动作。同时,还配有教练与读者的人物对话部分,解读不同运动的特色,并揭示一些运动上的常见误区,为

女性读者提供美体捷径。

作者介绍:

闫文龙

1994年毕业于北京体育大学，是我国最早接触健身行业的出版人，电视人。1995年CCTV-5频道开播，担任首部电视体育教学栏目《电视教练》的制作人，曾先后参与制作央视《健美5分钟》、BTV《京城健身潮》。独立创办时尚运动栏目《健身节拍》，累计在全国近400余家电视台播出，反响热烈。十几年来专注于运动健身类的音像制品、图书的出版，很多产品已成为行业经典，是我国健身行业蓬勃发展不可或缺的见证人、策划人、记录人。

目录: 上篇：分部位完美肌肉锻炼方案

Part 1 亚洲顶级健身教练程丹彤：有氧操，最快速的瘦身绝招！

01 有氧燃脂，快乐瘦身

02 基础训练：有氧减脂操，健康瘦下来

03 进阶特训：腹腿臀全方案，专减女性赘肉

04 有氧操四周瘦身计划

05 对话程丹彤——“将运动作为生活中永远的基调。”

Part 2 国家级健身指导员季丹：哑铃，力量让你更健康！

01 举举哑铃，活力优雅

02 基础训练：便捷小器械，全身都能练

03 进阶特训：要纤臂，选哑铃

04 哑铃四周瘦身计划

05 对话季丹——“见效就在举手投足间。”

Part 3 顶尖时尚私教张雅婷：弹力绳，小物件解决大烦恼！

01 魔法弹力绳，将肥肉“绳之于法”

02 基础训练：瘦身新宠，随时随地“弹”起来

03 进阶特训：拉一拉弹一弹，告别肩颈酸痛

04 弹力绳四周瘦身计划

05 对话张雅婷——“经常变换运动方式，健身效果最佳！”

Part 4 世界顶级舞蹈大师赵梦：肚皮舞，摇曳出性感小“腰”精！

01 舞动肚皮，终生美丽

02 基础训练：扭出来的性感

03 进阶特训：肚皮小动作，秀美又“峰”胸

04 肚皮舞四周瘦身计划

05 对话赵梦——“肚皮舞是最快乐的瘦身法则！”

Part 5 国家级健美操培训导师易海燕：普拉提，安静回报你完美身材！

01 揭开“普拉提”的神秘面纱

02 基础训练：轻松实用普拉提，慢运动瘦身选择

03 进阶特训：向腹臀进军，做赘肉“克星”

04 普拉提四周瘦身计划

05 对话易海燕——“它教会我如何调整自己的状态。”

Part 6 知名瑜伽专家张菁：瑜伽，魔力瘦身在不知不觉间！

01 瘦身瑜伽，调理身心

02 基础训练：瑜伽排毒，瘦到你尖叫

03 进阶特训：击败臀部松弛，还你紧俏美臀

04 瑜伽四周瘦身计划

05 对话张菁——“你喜欢的运动就是好的运动！”

Part 7 享誉全国健身私教马宝宝：器械，绝不是男人的专属领地！

01 多次数、小重量，女子器械塑形捷径

02 基础训练：核心部位靠器械，塑形不忘添活力

03 进阶特训：松弛变紧实，塑修长美腿

04 器械四周瘦身计划

05 对话马宝宝——“力量在日常生活中能为你带来便利及快乐。”

Part 8 国内顶尖级健身导师王竹：Fitball，大球陪伴你轻松减脂！

01 玩乐主义，快乐燃脂

02 基础训练：减脂塑身，一球搞定

03 进阶特训：优雅健身球，玩出平衡美人

04 Fitball四周瘦身计划

05 对话王竹——“同爱人、子女甚至父母一起‘玩’起来！”

Part 9 女子运动健身专家何耀辉：拉伸，现代人即学即用瘦身法！

01 完美拉伸，远离运动损伤

02 基础训练：从头到脚做拉伸，酸痛疲乏远离你

03 进阶特训：随时随地，拉伸进行时

04 拉伸四周瘦身计划

05 对话何耀辉——“让你产生兴趣的运动，就是对你最好的运动！”

Part 10 中国健身小姐冠军陈雪：饮食，苗条健康吃出来！

01 七分饮食，三分训练

02 多运动+少饮食=健康减肥

03 细细计算卡路里

04 一周运动饮食推荐

05 对话陈雪——“饮食全面均衡，大众化很重要！”

· · · · · (收起)

[女人！别说你会瘦身](#) [下载链接1](#)

标签

瑜伽

运动

瘦身

评论

就是瑜伽

为了省私教费。。。。

[女人！别说你会瘦身](#) [下载链接1](#)

书评

[女人！别说你会瘦身](#) [下载链接1](#)