

<<25分钟踏步减肥操>>

图书基本信息

书名：<<25分钟踏步减肥操>>

13位ISBN编号：9787500928171

10位ISBN编号：7500928173

出版时间：2006-1

出版时间：人民体育出版社

作者：周慧莲

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>

## <<25分钟踏步减肥操>>

### 内容概要

本书详细地介绍了25分钟踏步减肥操动作的整个流程和锻炼中需要注意的一些问题与忠告。主要内容包括：周慧莲的减肥心声、周慧莲的身心放松、打造美丽的流线型肌肉、吃出健康吃出苗条等。

## <<25分钟踏步减肥操>>

### 作者简介

作者：(韩国)周慧莲周慧莲，今年30岁，已是两个孩子的妈妈。  
1992年从汉阳大学戏剧电影专业毕业后便在KBS电视台开始了演艺事业。  
她能模仿各地方言，其娴熟的演技让她当之无愧地成为韩国最走红的女艺人之一，至今已拍摄了三部减肥操video。  
1998年拍摄了第一部减肥video，生下第一个孩子后拍摄了第二部，第二个孩子降生后便制作完成了踏步减肥操的video。  
这期间周慧莲变得越发美丽，尤其是生完第二个孩子进行了踏步减肥操后更加散发出一种健康的美。

## &lt;&lt;25分钟踏步减肥操&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 周慧莲的减肥心声周惠莲体型体质全攻略我就是喝凉水都长肉的类型呀!个子不高,肩膀厚实看起来瘦就是真的瘦了吗?与周慧莲一起减肥的理由周慧莲,标准普通女性的身材周慧莲的身体散发着健康之美!周慧莲与体重斗争的减肥日记迈入大学校门也是减肥战役的开始周慧莲正式发行减肥video有宝宝后的新一轮减肥无可替代的健康减肥方法这样减肥可绝对不行!减肥的致命敌人副作用最大的减肥——无限制的饥饿你还在用“ One—food ”方法减肥吗?出汗——并不能真正减肥来,和周慧莲一起减肥吧!不要穿过于紧身的弹力裤或塑身裤!一周量一次体重就足够了!减肥最适宜的时间为两个月!改变心态,改变体型!试着抖抖腿吧!婚后女人的绝佳减肥运动——Make Love PART 2 一起学习踏步吧踏步是什么?踏步=跆拳道+拳击 周慧莲选择踏步的理由踏步,好处多多! 减肥效果?好得没得说啦!对干瘦的身体说No!我们要的是有弹性的活力四射的身体!对付最难去除的赘肉之踏步全攻略!减压减肥,一举两得短时间内的快乐减肥要想使踏步锻炼达到最佳效果~!!!调整呼吸短促有力的动感韵律感最重要的就是“正确的姿势”动作要适度不能过度!牢记25分钟动作的顺序一天都不要间断踏步基本动作全攻略!完全掌握基本动作基本动作分解(上)Jab / Punch / Hook / Upper Cut / Ell)OW / Speed Ball基本动作分解(下) Knee Kick / Side Kick / Front Kick / : Back Kick PART 3 每天25分钟,踏步减肥操Warm up—掌握基本姿势基本站姿上肢进攻 / 下肢进攻第一阶段—上肢集中攻略1跟着音乐节奏把上肢进攻动作连起来。进攻时肩膀也前耸。第二阶段—上肢集中攻略2比第一阶段进攻力度加大注意呼吸的同时加快加强动作第三阶段—下肢集中攻略集中练习Kick动作的阶段踢腿尽力就好不用追求踢的高度完成最终连续动作从Jah到各种Kick的动作连贯起来完成整套动作完成从基本姿势开始到最后的完成动作的25分钟 PART 4 慧莲的身心放松进行正式踏步锻炼之前先让身体舒展一下踏步锻炼前先做一千个跳绳! / 抖手边做speed Ball边原地跳动 / 转腰结束后的放松运动手臂的舒展1 / 手臂的舒展2 / 腹部及肋下的舒展劈开双腿的舒展 / 背部的舒展 / 腰部舒展大腿的舒展1 / 大腿的舒展2大腿内侧的舒展 / 腿部舒展 / 全身舒展 PART 5 打造美丽的流线型肌肉踏步打造完美肌肉的方法打造平滑的背部打造没有赘肉的手臂打造紧实的小腹打造迷人的小蛮腰打造纤细而又有弹性的玉腿 PART 6 吃出健康吃出苗条!周慧莲绝对不吃的7种最差食品 想要健康的生活就要向方便食品说No!从现在开始向巧克力、点心说No!你还在经常喝可乐吗?向碳酸饮料说No!想要减掉大腿赘肉的话,就一定要对快餐说No!虽然对身体也有益处,但还是得对花生说No!和酒精说No!向辣、咸、甜等味道过重的食物说No!周慧莲强烈推荐的7种最佳食品 想要美丽而又苗条的女孩子们,吃海带吧!为了健康和苗条多吃生鲜食品吧!韩国人特有的食品——大酱汤和泡菜夏天的清凉推荐,冷面和荞麦面生育后一定要吃的食物,南瓜!水果中强烈推荐橙子,西瓜和梨!蔬菜中强烈推荐菜花和青椒!这样吃准能减肥! 从现在开始每顿饭少吃一口如果过了饭点才吃记住食量减半绝对不要到饿得要死时才吃东西吃肉的两个原则多多喝水!运动后肚子饿怎么办呢?!吃饭时一定要细嚼慢咽!名词解释

## <<25分钟踏步减肥操>>

### 章节摘录

书摘减压减肥，一举两得 在掌握了踏步的基本动作后领会踏步的呼吸方式也很重要。

小腹一定要时刻保持收紧，进攻时呼气，并随着气息的吐出发出“哈”的喊声。

这样的吐气叫喊是一种很好的减压方式。

踏步是一种攻击性减肥操，它不像瑜伽那样可以通过安静的运动达到修身养性的效果，而是通过击拳和提膝等攻击性动作以及对假想敌人的拳打脚踢来真正达到减压的作用，从而使人变得精神气爽。

这个假想的敌人可以任你随意想象。

无论是你早就想好好教训一下天天喝酒到12点以后才回家的老公也好，还是自己那位一见美女就总盯着人家看的男朋友也罢，甚至白天最不想看到的上司，或是极不好相处的同事都可以。

通过25分钟的攻击性踏步锻炼可以让你完全解压，并疏解心中的怨气。

当然，在心情不好的时候歇斯底里的发泄绝不是恰当的解压方法。

踏步决不是鼓励大家采取这样的发泄方式，而是通过25分钟高运动量的踏步锻炼，达到出汗排毒解压的目的。

你也可以尝试在锻炼中除了动作什么都不想，25分钟以后同样可以获得舒畅感和成就感。

短时间内的快乐减肥 踏步也可以被当成是一种舞蹈，随着动感的音乐身体随之摆动。

对于工作忙碌的人来说只需25分钟的踏步再合适不过，如果时间比较充裕，也可以多利用些时间把热身和结束动作做充分，从而达到更佳的锻炼效果。

在短短25分钟内伴着动感音乐进行高运动量的锻炼，可以说是通过踏步锻炼成功减肥的至关重要因素之一。

由于动作容易掌握，锻炼的人不会在两个月内轻易放弃，而且动作的优美性会使大家产生浓厚的兴趣，从而在减肥运动中找到运动的快感。

P40-41

## <<25分钟踏步减肥操>>

### 编辑推荐

迷人的曲线有弹性的肌肉，虽然生了两个宝宝但小腹上毫无赘肉，手臂上的肉不再松懈而是变成流线型的肌肉，肩膀的赘肉消失露出迷人的锁骨，小蛮腰体现出女性的柔美。

周慧莲能变得如此迷人漂亮你也一定能。

这就是这套减肥操想要告诉你的。

进行踏步减肥操25分钟就能达到普通运动锻炼一个小时的效果，既能有效地去除皮下脂肪及内脏脂肪，又能有助于改善白领的亚健康状态。

本书非常适合爱美的女性阅读。

每天25分钟，你也可以成为像周慧莲一样的超级美女。

<<25分钟踏步减肥操>>

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>