

<<快乐健身7日瘦>>

图书基本信息

书名：<<快乐健身7日瘦>>

13位ISBN编号：9787506459426

10位ISBN编号：7506459426

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：程丹彤，徐中秋 编著

页数：95

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>

<<快乐健身7日瘦>>

前言

女人拥有曼妙的身材，不仅看上去更美丽，也会更加自信。

出于这个缘故，健身房成为女性钟爱的场所之一。

有些人在健身后取得了明显的效果，不但身材更性感，曲线更完美，身体也更加健康：有些人健身后效果却并不明显。

其实，这与是否坚持科学的锻炼方法有关。

只有坚持正确的锻炼，才可以达到美丽、健康两者兼得的效果。

目前，健身的方式有很多，常见的有瑜伽、普拉提、拉丁、街舞等，经常会使初次踏入健身房的人感到眼花缭乱。

如果练习一种不适合自己的健身运动，不但难以取得应有的健身效果，还会让自己蒙受不小的经济损失。

那么如何才能选择适合自己的健身方式呢？

对于没有时间去健身房的上班族而言，是否可以自己在家“将减肥进行到底”呢？

只要你用心学习，长期坚持，就可以取得令人满意的健身效果。

现在，就让我们一起领略健身的快乐吧！

<<快乐健身7日瘦>>

内容概要

只需借助最普通的健身房，或者随处可见的大众健身设施，或者椅背、矿泉水瓶等简单小物；甚至完全不用借助外物。

体会一点点的用心，一点点的坚持。

给你惊喜，只需7天！

<<快乐健身7日瘦>>

作者简介

程丹彤，秋彤健身、丹彤健身、亚洲健身学院创始人，秋彤运动服饰创始人，中国顶尖健身教练。

<<快乐健身7日瘦>>

书籍目录

第一章 健身宝典, 7日后带给你惊喜 丹彤对你说 你属于哪种体型 有氧运动瘦身金律 相依相伴, 认识器械 量身打造健身计划 女性瘦身8项注意第二章 知己知彼, 了解身体 健美秘诀, 你知道多少 黄金身材算出来 每日热身, 放松必不可少 特别提示: 运动瘦身, 饮食很重要第三章 只要7日, 强效激瘦锻炼 第一日 跑步健身+有氧搏击 慢慢跑步, 快快减肥 “野蛮时尚”, 有氧搏击 力量的爆发, 基本发力 安全向导, 避免不必要的运动伤害 营养食谱 第二日 有氧拉丁操+动感单车 走进拉丁课堂 拉丁健身, 安全宣言 动感恰恰, 塑身有道 动感单车, 音乐中呼啸 科学运动, 避免损伤 营养食谱 第三日 有氧搏击+跑步 力从脚生, 有氧搏击操的基本腿法 组合动作, 防身健美 正确的跑步姿势能让小腿变细 跑步减肥需要注意的问题 营养食谱 第四日 器械锻炼+动感单车 几招动作, 紧实肌肉 巧用哑铃, 家里也是健身房 动感单车: 增加难度, 挑战极限 减肥不枯燥——动感单车 特别提示 营养食谱 第五日 玄度+肚皮舞 玄度: 力与美的平衡 有氧肚皮舞 肚皮舞的手势及基本动作 营养食谱 第六日 街舞+玄度 街舞, 健身又养心 时尚街舞, 从基本做起 跳跳街舞, 科学减肥 玄度: 修正线条, 以静制动 下肢锻炼, 打造美腿 营养食谱 第七日 器械运动+玄度 几招动作, 打造美背 优美玄度, 打造美背翘臀 拉伸动作 营养食谱第四章 瘦身莫放松 让肌肤在运动中自由呼吸 收尾有道: 健身后续写美丽 万无一失, 预防运动伤害 临危不乱, 自救有方

<<快乐健身7日瘦>>

章节摘录

插图：第一章 健身宝典，7日后带给你惊喜1 丹彤对你说我们常说的“有氧运动”指的是一种持续性的、让你的脂肪一直在燃烧的锻炼。

而常说的“舞蹈”，不管是街舞也好，还是拉丁舞也好，在训练的过程中都会停下来学习某个动作，它强调的是动作的技术性和美观性。

如今，“有氧舞蹈”综合了很多元素，比如街舞、拉丁舞、爵士舞、弗拉明戈、中国舞蹈等，任何舞蹈元素都可以被融入有氧运动中，让你的健身更加丰富。

在同样燃烧脂肪的前提下去体会脂肪燃烧的不同感受吧。

很多人觉得运动减肥很烦很累，而我们希望大家能开心、美丽地减肥，加入各种舞蹈的元素去体会减肥乐趣！健身需要自我实现！找到自己喜欢的运动，跟着音乐律动持续20分钟以上，就是程丹彤有氧健身的理论。

希望每个人减肥的时候都能享受这个快乐的过程，真正地体味这个乐趣的过程。

有兴趣，才会有动力！有目标，才会有完美的曲线！

<<快乐健身7日瘦>>

编辑推荐

7天周期，反复练习，方便安排，从小就活跃在健身舞台，拿奖拿到手软的程丹彤首次出书，值得珍藏。

百家电视台联播 时尚瘦身栏目《健身节拍》特别推荐 只需借助最普通的健身房，或者随处可见的大众健身设施，或者椅背、矿泉水瓶等简单小物；甚至完全不用借助外物。

体会一点点的用心，一点点的坚持。

给你惊喜，只需7天！

第一日 跑步健身+有氧搏击 第二日 有氧拉丁操+动感单车 第三日 有氧搏击+跑步 第四日 器械锻炼+动感单车 第五日 玄度+肚皮舞 第六日 街舞+玄度 第七日 器械运动+玄度

<<快乐健身7日瘦>>

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>