

<<女人健身瘦身一本通>>

图书基本信息

书名：<<女人健身瘦身一本通>>

13位ISBN编号：9787515800493

10位ISBN编号：7515800496

出版时间：2012-2

出版时间：中华工商联合出版社

作者：叶丹

页数：132

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>

## <<女人健身瘦身一本通>>

### 内容概要

本书主要内容简介：天使面孔和魔鬼身材哪个更具灵魂吸引力？  
无疑是魔鬼身材。

只要你找到了一种既能留住健康，又能瘦身塑形且顺应本性的方式，前凸后翘、曲线优美的性感身材和不复胖的体质触手可得！

## <<女人健身瘦身一本通>>

### 作者简介

叶丹，全国“健美健身锦标赛”十佳健身小姐，耐克中国区签约赞助教练，北京ChinaFit国际健身交流大会明星教练，国家一级社会体育指导员，国家二级健美操运动员及裁判员，叶丹，毕业于湖北大学。

因对健身运动的极度热爱，毕业后选择了健身教练这个职业。

2005年，参加全国街舞大赛获得武汉赛区一等奖；2006年，参加“全国健美健身锦标赛”，摘取桂冠，荣获“十佳健身小姐”称号；同年，凭借出众的专业素养、优越的形体条件、热情阳光的健美气质、国际化的明星风范，成为国际运动顶级品牌耐克中国区签约赞助教练。

多次受邀赴欧美、日本等国与业内知名人士交流、合作，2009年，获得“尊巴”课程的签约授课教练资格。

2010年，受邀参与2011年深圳世界大学生运动会宣传短片的拍摄与录制。

与湖北电视台、武汉电视台合作的健身节目深受观众喜爱。

在多种时尚刊物上发表专栏文章，与读者交流有氧健美操、瑜伽、普拉提、哑铃运动等健身心得。

近期出版了《阳光女孩的哑铃塑身金典》《女人轻松练出S形身材》系列时尚健身书籍和DVD音像制品，向万千女性读者传授自己的健美之道和独到理念。

被广大健身爱好者尊称为“阳光健美女王”“耐克健美公主”，被业内人士誉为中国健美健身界兴起的闪耀明星。

## <<女人健身瘦身一本通>>

### 书籍目录

#### 健身知识大放送

- 一、踏进人体学的科学殿堂
  - 1.了解自己的身体，是塑造完美身形的第一步
  - 2.你拥有良好的体态吗
  - 3.学会从人体学的角度认识自己
- 二、专属于女性的健身法则大公开
  - 1.女性身体特点
  - 2.女性健身法则
- 三、必须纠正的五大健身锻炼误区
  - 1.误区一减肥比健康更重要
  - 2.误区二每天都必须高强度运动，才能快速见效
  - 3.误区三运动前的热身和运动后的放松根本就没有用
  - 4.误区四只要吃了就会胖，坚决不吃
  - 5.误区五运动中不能多喝水，否则就前功尽弃

#### 运动知识补一下：到底什么是健身

- 1.健身的定义
- 2.健身，其实充满了乐趣

#### 健身房最热门燃脂有氧健美操

- 一、爱上有氧健美操的N个理由
  - 1.形体美与气质美的完美结合
  - 2.科学、严谨、全面的动作编排
  - 3.功效显著、优美百变的动作
  - 4.解放身体、舒缓压力的音乐
- 二、有氧健美操练习注意事项
  - 1.必须进行的热身运动
  - 2.女人都是水做的
  - 3.有氧美人饮食注意多
  - 4.服装、环境有讲究
  - 5.经期注意事项
  - 6.病了就不要勉强自己
- 三、最热门有氧健美操让你舞动起来
  - 1.快速瘦，强效燃脂有氧操
  - 2.要的就是Power，女性专属搏击健身操
  - 3.力与美的融合，塑形美体哑铃操

.....

#### 走入普拉提的世界

#### 玩转健身房里最受宠的器械

## <<女人健身瘦身一本通>>

### 章节摘录

版权页：插图：你敢说没有赘肉的细腻肌肉线条不是一种健康之美吗？

审美不能违反自然和个性，尤其是在当下如此主张个性化、多元化的时代，美的类型有很多种，只要是健康的，不论肥瘦都很美。

2. 误区二每天都必须高强度运动，才能快速见效。

知道吗？

初试健身项目的人们常常犯的原则性错误就是：热情高涨、健身过度过急、间隙不休息。

对健身抱有高涨的热情当然是件好事儿，但是切莫操之过急。

在训练的初级阶段，我们的身体需要大量的时间来进行适应、恢复和调整。

如果盲目地单凭着一腔热情不让身体有时间进行修复和调整的话，你不仅不能让健身效果最大化，反而可能导致体能透支，无法继续既定的计划或是意外受伤。

## <<女人健身瘦身一本通>>

### 编辑推荐

《女人健身瘦身一本通》：“耐克公主”叶丹10年健身纤体秘诀大公开！

健身房最热门燃脂有氧健美操，爱上有氧健美操的N个理由，有氧健美操练习注意事项，最热门有氧健美操让你舞动起来，快速瘦，强效燃脂有氧操，要的就是Power，女性专属搏击健身操，力与美的融合，塑形美体哑铃操，大家一起High起来，健康活力瑜伽操，养颜又养身，身心排毒健康操，运动的时候最好玩，趣味有氧操，新潮时尚，青春律动踏板操，轻松易学有乐趣，大众垫上操，附赠+高清画质视频，时尚健身教练亲身示范.全程讲解。

清晰细腻画质，简体中文字幕，超强班底制作。

湖南卫视，四川卫视，武汉电视台，深圳电视台，新浪健身，新浪读书，腾讯读书，搜狐读书，健康时报鼎力支持。

<<女人健身瘦身一本通>>

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>