

图书基本信息

书名：<<上身窈窕的秘密(附健身DVD、海报挂图)>>

13位ISBN编号：9787549502660

10位ISBN编号：7549502668

出版时间：2011-3

出版时间：广西师范大学出版社

作者：禹智仁

页数：240

译者：孙韵

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>

内容概要

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》是一本旨在帮助女性塑造优美上身的健身书,由韩国超一流专业女性健身教练、锐步选出的世界级教练、被称为“健身教练们的教练”的禹智仁倾力打造。是禹智仁众多独家健身方法的首度全面公开,甫一出版即受到韩国健身迷的热烈追捧,始终占据健身书排行榜的首位。

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》分为四个部分:怀着愉快的心情运动,获得健美窈窕的上身;使糟糕的上身变得窈窕的主要锻炼项目;塑成健美窈窕上身的升级运动项目;消除慢性疼痛的分症状预防项目。

从基础动作开始,由浅入深,分阶段、分部位,引导读者一步步完成上半身的健身过程。

简单实用,操作性强,即使是稍复杂些的器械运动,也仅仅依靠一条弹力带或者一个健身棒即可完成,非常适合于上班族和居家健身一族。

配合本书赠送的价值29元、长达60分钟的健身DVD,由禹智仁全程示范,更好地满足读者的需要。

而本书的另一赠品“办公室健身操”海报挂图,则可以帮助读者在办公室中随时随地进行运动,极具实用性。

拥有丰满的胸部与光滑的背部,轻巧动人的肩部与小臂,还有值得夸耀的小腹,是每个女人的梦想。为了一生都做美丽的女人,跟随禹智仁,现在就开始运动吧!

打开《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》的瞬间,你的身体就获得了祝福。

作者简介

作者:(韩国)禹智仁 译者:孙韵禹智仁,韩国一流的专业健身教练,以“健身教练们的教练”而著称。作为“VOGUE杂志所票选出的100位著名女性”,禹智仁一直为演艺界人士以及各大酒店健身俱乐部贵宾交口称赞,并争相希望获得她的私人健美指导。

李孝利、朴志善、金素妍等众多窈窕明星都由她亲手打造。

禹智仁毕业于明治大学体育学院,现于韩国体育大学的生活体育学院攻读硕士学位。

她曾接受美国AFAA STEP Cerification(美国体适能协会)课程,并在德国、瑞典等欧洲各国讲学,具备国际视角。

在韩国电视节目中,禹智仁也非常活跃。

她在MBC《现场直播话题》、《现场直播八面玲珑》,KBS《对答如流》、《感性杂志:幸福的下午》,SBS《百岁健康特别节目》等众多电视节目中作为嘉宾出场,在MBN热播的《禹智仁的身体曲线》节目中,她公开了各种鲜为人知的健美知识和具有独创性的运动计划,以独有的健美风尚吸引了众多观众。

目前,她作为“禹智仁健美公司”的法人代表、“禹智仁健美专业学院”的高级教练,以及锐步全球代表健美教练的身份活跃于健美领域。

书籍目录

卷首语 为了一生都做美丽的女人而运动

正确使用本书的方法

Part1 怀着愉快的心情运动 获得健美窈窕的上身

解开窈窕上身秘密的钥匙

检视我的身体现在究竟是何种状况

正确解读我的身体的 阶段测定法

塑造健美窈窕的上身的秘密练习

准备运动和整理运动 部位分别运动 有氧运动 特别练习

使上身窈窕的肌肉锻炼的秘密

使上身运动变得愉快又有效的运动道具

PLUS ONE 使上身窈窕的6个秘密

Part2 使糟糕的上身变得窈窕的主要锻炼项目

让全身都温暖起来的热身法

打下窈窕上身的基础

打造丰满的胸部

打造没有赘肉的平滑背部

打造线条细腻柔和的肩部

打造灵活纤细的前臂

上身集中弹力带练习

提升罩杯、保持胸型的弹力带运动

使背影更具性感美的弹力带运动

使肩线更具健康美的弹力带运动

使上臂肌肉结实健美的弹力带运动

Part3 塑成健美窈窕上身的升级运动项目

趣味百倍、效果百倍,有趣的健身棒练习

最短时间内练出腹肌的腹部循环练习

练出超级模特级别的S-line 的分部位运动

站着做的伸展运动

坐着做的伸展运动

Part4 消除慢性疼痛的分症状预防项目

背部刺痛

手臂无力

肩膀酸痛

腰部僵硬酸痛

胸口憋闷 脖子僵直 抽痛 气场拥有改变命运之力

编辑推荐

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》一书具有以下卖点:1. 作者禹智仁,是韩国超一流的专业女性健身教练、锐步选出的世界级教练,在韩国被称为“健身教练们的教练”,她也是众多韩国女星,如李孝利、金素妍、朴志善等人的私人健身指导,一手打造众多韩国窈窕明星。

2. 《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》是禹智仁众多独家健身方法的首度全面公开,甫一出版即受到韩国健身迷的热烈追捧,始终占据健身书排行榜的首位。

3. 禹智仁的健身方法简单、易行,随时随地可以操作,非常适合办公室一族和居家健身。即使是复杂一点的器械训练,也只需要借助健身棒或者弹力带就可完成,极具操作性。

4. 《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》和《打造完美的下半身》分别为女性读者上半身和下半身健身量身打造,满足读者健身的不同需要,专业性、实用性强。

5. 随书附赠价值29元、长达60分钟的健身DVD,由禹智仁亲身示范,配合书中的健身内容,给读者更为直观的展示。

6. 随书另附赠“办公室健身操”海报挂图,简单实用,为上班族贴身设计,更好地满足读者需要。

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》:韩国超一流健身教练、锐步选出的世界级教练禹智仁;独家健身方法首度全面公开;专业、实用、简单、易学、操作性强;为上班族和居家健身量身打造;随书附赠价值29元超长DVD及办公室健身操海报挂图!

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》为了一生都做美丽的女人而运动!

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>