

<<从头到脚美丽计划>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚美丽计划>>

13位ISBN编号：9787122076779

10位ISBN编号：7122076776

出版时间：2010-5

出版时间：化学工业出版社

作者：许莉伶

页数：120

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>

<<从头到脚美丽计划>>

内容概要

太平公主、水桶腰、萝卜腿?告别这些难堪的字眼吧,美丽形体,通过运动完全可以实现!本书特别介绍了塑造形体美丽体操53招200余式,分美胸篇、收腹篇、美腿篇三部分,通过练习此体操,不仅可以改变体形,更可减压保健。

全书彩图配有详细图解,帮你轻松实现从头到脚的美丽大变身!

<<从头到脚美丽计划>>

书籍目录

美胸秘技第 基础乳房按摩 美胸秘技第 胸部肌肉坚实操 美胸秘技第 黛妃美胸操 美胸秘技第 睡前美胸操 美胸秘技第 沐浴丰胸活力操 美胸秘技第 超快健胸操 美胸秘技第 饮食丰胸法 美胸秘技第 中药食补美胸 美胸秘技第 保健美胸法 美胸秘技第 内衣美胸法 美胸秘技第 提臀挺胸操 美胸秘技第 按摩丰胸操 美胸秘技第 伸展美胸操 美胸秘技第 折椅健胸操 美胸秘技第 自然挺胸操 美胸秘技第 魅力健胸操 美胸秘技第 伸展健胸操 美胸秘技第 胸部健美操 美胸秘技第 轻松展胸操 美胸秘技第 乳房特效按摩 美胸秘技第 舒压美胸操 美胸秘技第 柔体美胸六部曲 美胸秘技第 漂亮曲线塑胸操 美胸秘技第 经络丰胸操 乳腺癌检测 看一看, 摸一摸 收腹秘技第 “腰” 求曲线 打造标准尺寸 收腹秘技第 远离收腹四大误区 收腹秘技第 从呼吸开始 将收腹进行到底 收腹秘技第 收腹运动拥有小蛮腰 收腹秘技第 穴位指压按摩 最简单收腹法 收腹秘技第 每天30分钟 有氧运动窈窕腰身 收腹秘技第 小道具让你轻松甩掉“游泳圈” 收腹秘技第 实现盈盈一握的瘦腰操 收腹秘技第 脂肪变肌肉 打造平坦腹部 收腹秘技第 国际最时尚的减腹运动 收腹秘技第 收腹要有曲线美 收腹秘技第 水桶腰“作战”计划 收腹秘技第 完美腹部速成法 收腹秘技第 第五步小诀窍 告别小肚腩 收腹秘技第 轻松打造S形曲线 收腹秘技第 产后轻松减腹操 美腿秘技第 正确的走路姿势 美腿秘技第 改善O形腿 美腿秘技第 腿部平衡健美操 美腿秘技第 毛巾美腿操 美腿秘技第 膝盖脂肪燃烧操 美腿秘技第 下蹲瘦腿操 美腿秘技第 哑铃拉腿操 美腿秘技第 芭蕾美腿椅子操 美腿秘技第 无所不在塑腿操 美腿秘技第 美腿按摩操 美腿秘技第 收紧腿肌操 美腿秘技第 乒乓美腿操 美腿秘技第 腿部保健操

<<从头到脚美丽计划>>

章节摘录

插图：每次运动中肥肉都会转化为肌肉。

现实：肌肉的形成需要一段时间。

腹肌和身体其他部位的肌肉形成过程一样，需要一段时间来塑造。

经过大运动量的训练之后，虽然肌肉组织的细胞形态被改变了，却还没有完全定型，基本上要在48小时之后才能完成肌肉生成的任务。

虽然每次进行腰腹的锻炼也能够促进脂肪的燃烧，但是没有给腹肌的形成留下时间，因此一旦锻炼松懈下来，或者间隔时间过长，赘肉会马上发起，一切又都会徒劳无功。

正确的练习频率为每周3次。

误区大运动量就一定会得到双倍的效果。

现实：大汗淋漓，忽视动作。

把一个动作连续做100遍，就一定能比做50遍好吗？

答案当然是：不！

健身不是单纯量的累计，而应该重视质的变化。

就“船长椅”器械训练来说，一般人都会连续做上几十个，直到气喘吁吁、大汗淋漓才停下来。

而资深健身教练认为，动作做到位是腹肌训练的关键，而且需要适当的停顿过程，最好15个动作为1组，每次做2~3组。

强化效果的办法：在锻炼中多加入一些变化，比如在腿部绑一个小沙袋，加强负重，效果就会不同了。

误区能瘦腰的运动一定能收腹。

现实：瘦了腰部，胖了腹部。

一般人把健腹运动与减去腰部脂肪的运动同等理解，以为一个运动既能瘦腰也能美腹，而结果往往是瘦了腰部，却胖了腹部。

这是因为减去堆积在腰部的脂肪远远比塑造腹部的肌肉要容易得多，让“小蛮腰”重见天日只需要在饮食上配合，即减少高热量食物的摄入，同时配合不断的训练就可以了。

而没有得到针对训练的腹部相对细腰就显得更“突出”了。

因此不要指望某一项运动能够同时健腹并收腰，减肥的道路上是没有捷径可走的。

建议：进行双重练习，既不忘减脂，又同时运动腹部肌肉。

<<从头到脚美丽计划>>

编辑推荐

《从头到脚美丽计划》：拥有健康、完美的身材不是梦！

利用闲暇时光，做做美胸操吧！

美胸操是最经济、最简单又最有效的美胸方法，只要你坚持长期操作，必能让你展现出令人艳羡的迷人风采。

拥有美丽的腰部是每个女孩子的梦想。

维持腰部曲线就不是一件容易的事。

要趁早开始锻炼，才能赶在夏季秀出令人称羡的小蛮腰。

修长而纤细的美腿是所有女性最渴望、最梦寐以求的。

改变身体的美丽体操53招200余式轻松实现美丽变身

<<从头到脚美丽计划>>

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>