

<<一动就瘦的伸展减肥操>>

图书基本信息

书名：<<一动就瘦的伸展减肥操>>

13位ISBN编号：9787506478823

10位ISBN编号：750647882X

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：禹智仁

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>

## <<一动就瘦的伸展减肥操>>

### 内容概要

人们普遍认为，若要燃烧体内脂肪，只能依靠剧烈的有氧运动。然而，伸展操却可以在燃烧脂肪上发挥出超乎想象的作用。尤其是在消耗皮下脂肪、塑造优美曲线上，伸展操可谓是最理想的选择。学习本书，做伸展操，关节就会活动自如，肌肉变得柔软而有弹性，轻松打造易瘦的体质。

<<一动就瘦的伸展减肥操>>

作者简介

禹智仁

韩国最优秀的女性形体训练师

韩国最受演艺界人士欢迎的健身教练

获韩国体育大学生活体育学院硕士学位，在德国、瑞典担任讲师

锐步公司的亚洲全球代表教练

被VOGUE杂志评选为“最具魅力的100位女性”之一

被“传奇教练”金·米勒（Gin Miller）评价为未来世界健身界主角

## <<一动就瘦的伸展减肥操>>

### 书籍目录

#### Part 1 伸展减肥操--让减肥不再是负担

动一动，让你的身体不再僵硬  
伸展减肥操能快速消脂的秘密  
伸展操=健康+减肥  
伸展操的核心是呼吸和保持平衡  
停！

错误的运动方式会危害身体

打造更加愉快、有效的运动

#### Part 2 动动就能瘦--伸展减肥操，减肥So Easy

站姿伸展操--打造不易发胖的体质

- 1 抖动手脚，快速热身
- 2 身体前屈，拉伸四肢
- 3 蹲起并摆臂，激活全身肌肉群
- 4 两臂上举，丰胸美肩
- 5 侧伸双手，提升手臂柔韧性
- 6 两臂上举，拉伸肋下
- 7 上身前屈，伸展背部
- 8 张开双臂，扭转躯干
- 9 两手背后交叉，扩展上身
- 10 以肘推膝，灵活下半身
- 11 提起单膝，保持身体平衡
- 12 单脚后伸，拉伸小腿
- 13 屈身抬腿，修饰腿形

坐姿伸展操--同样消耗惊人的热量

- 1 手推头部，纤颈美颈
- 2 头手互动，调整颈部肌肉线条
- 3 耸起双肩，舒展颈部
- 4 两手扶头，拉伸胸部
- 5 两臂交叉向前，塑造胸部曲线
- 6 两臂交替上举，拉伸肋下
- 7 上身侧倾，拉伸肋下
- 8 臀部走路，扭转肋下
- 9 伸开单臂，拉伸后背
- 10 拱起腰背，运动腹部
- 11 张开双肘，伸展上身肌肉
- 12 肘部拄地，拉伸臀部
- 13 抬腿运动，瘦腿
- 14 脚勾膝转体卧倒，伸展全身

卧姿伸展操--塑造完美曲线

- 1 两腿交叉，拉伸身体曲线
- 2 拉近双膝，伸展腰部
- 3 弯手臂抬上身，塑完美背形
- 4 仰卧地面，上提骨盆
- 5 弯曲膝盖，扭转骨盆关节
- 6 仰卧地面拉一侧膝，伸展腰背

## <<一动就瘦的伸展减肥操>>

- 7 仰卧地面上举单腿，拉伸腿部
- 8 一腿搭膝拉近身体，伸展臀部
- 9 上举双腿，消除腿部水肿
- 10 牵拉脚背，拉伸大腿
- 11 伸展四肢，拉伸全身肌肉
- 12 手指向头顶推，矫正身姿

### Part 3 简易&便捷伸展操--最不需要意志力的减肥法

#### 睡前10分钟，肥肉去无踪

- 1 脚心相对，增加身体柔韧性
- 2 两腿分开脚尖回勾，纤细小腿
- 3 两腿伸开倾上身，柔韧身体
- 4 坐成“4”字形，拉伸小腿
- 5 弯膝屈前身，伸展臀部肌肉
- 6 俯卧姿屈腿并拉伸，修饰腿形
- 7 侧卧姿屈腿拉伸，瘦大腿内侧
- 8 仰卧姿举腿拉伸，瘦大腿外侧
- 9 仰卧姿呈“V”字形拉伸腿
- 10 屈膝拉拽，去膝盖肥肉
- 11 脚掌相对，造就迷人脚踝
- 12 跪坐倾前身，收压腹部

#### 借助椅子做做操，快速瘦身缓疲劳

- 1 两腿交叉呈“4”字形，转动脚踝
- 2 两腿交叉呈“4”字形，拉伸上身
- 3 屈膝抬腿，拉伸大腿内侧肌肉
- 4 腿向后弯曲，拉伸腹部、腿部线条
- 5 单脚站立，拉伸脚背
- 6 单腿支撑，伸展上身
- 7 一腿后伸，美化背部和臀部

#### 附录

- 做好伸展操的建议
- 关于柔韧性训练的建议
- 关于平衡感训练的建议

## <<一动就瘦的伸展减肥操>>

### 章节摘录

版权页：插图：动一动，让你的身体不再僵硬随着年龄的增长，身体会变得僵硬，赘肉也会遍布全身各处，但我们绝不能将身体缺乏柔韧性和长出赘肉视为理所应当的事。

人体数十年来在重力的作用下，会因变老而加速萎缩，身体机能变得低下，这是不可违逆的自然规律。

然而，重获柔软而富有弹性的肌肉和不含赘肉的优美身材却可以通过努力而成为可能。

我们所做的努力，一定会在身体上反映出来。

因此，我们切不可将身体搁置不管，放任它衰老下去。

提高柔韧性是塑造苗条身材的第一步如果肌肉弹性降低，就会变得四肢无力、身体僵硬。

当身体变得僵硬时，就会频繁扭伤腰或脚踝。

在需要迅速转移身体重心时，也会因反应变得迟钝而导致磕碰或者受伤。

此外，由于肌肉力量不足，即使是做轻微的动作，僵硬的身体也会不听使唤。

严重时，甚至连穿脱一件T恤衫都会十分吃力，乃至出虚汗。

现在就请各位站起身，深深地垂下头，亲自感受一下你的身体变得有多僵硬。

若要塑造优美的身材，首要任务是提高身体的柔韧性。

## <<一动就瘦的伸展减肥操>>

### 编辑推荐

《一动就瘦的伸展减肥操》：不用大量出汗，在家就能做的减肥操。  
韩国原版DVD60分钟禹仁教练亲自示范享受在家一对一指导。

<<一动就瘦的伸展减肥操>>

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>