

<<女人！ 别说你会瘦身>>

图书基本信息

书名：<<女人！  
别说你会瘦身>>

13位ISBN编号：9787508065281

10位ISBN编号：750806528X

出版时间：2011-9

出版时间：华夏出版社

作者：闫文龙 编

页数：256

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！ 别说你会瘦身>

### 内容概要

本书从运动瘦身的角度出发，选取了十个非常热门的女性塑形项目，包括健身操、肚皮舞、瑜伽、普拉提等，对这些运动塑形项目进行分步图解；并以十位女性教练的成功经验为线索，为读者展示最时尚、最实用的美体动作。

同时，还配有教练与读者的人物对话部分，解读不同运动的特色，并揭示一些运动上的常见误区，为女性读者提供美体捷径。

## <<女人！ 别说你会瘦身>

### 作者简介

闫文龙

1994年毕业于北京体育大学，是我国最早接触健身行业的出版人，电视人。

1995年CCTV-5频道开播，担任首部电视体育教学栏目《电视教练》的制作人，曾先后参与制作央视《健美5分钟》、BTV《京城健身潮》。

独立创办时尚运动栏目《健身节拍》，累计在全国近400余家电视台播出，反响热烈。

十几年来专注于运动健身类的音像制品、图书的出版，很多产品已成为行业经典，是我国健身行业蓬勃发展不可或缺的见证人、策划人、记录人。

## <<女人！ 别说你会瘦身>

### 书籍目录

#### 前言

快速选择你最需要的瘦身方法

为何我如此臃肿，她们却拥有如此迷人的曲线

本书教练展示

上篇：分部位完美肌肉锻炼方案

Part 1 亚洲顶级健身教练程丹彤：有氧操，最快速的瘦身绝招！

01 有氧燃脂，快乐瘦身

02 基础训练：有氧减脂操，健康瘦下来

03 进阶特训：腹腿臀全方案，专减女性赘肉

04 有氧操四周瘦身计划

05 对话程丹彤——“将运动作为生活中永远的基调。”

Part 2 国家级健身指导员季丹：哑铃，力量让你更健康！

01 举举哑铃，活力优雅

02 基础训练：便捷小器械，全身都能练

03 进阶特训：要纤臂，选哑铃

04 哑铃四周瘦身计划

05 对话季丹——“见效就在举手投足间。”

Part 3 顶尖时尚私教张雅婷：弹力绳，小物件解决大烦恼！

01 魔法弹力绳，将肥肉“绳之于法”

02 基础训练：瘦身新宠，随时随地“弹”起来

03 进阶特训：拉一拉弹一弹，告别肩颈酸痛

04 弹力绳四周瘦身计划

05 对话张雅婷——“经常变换运动方式，健身效果最佳！”

Part 4 世界顶级舞蹈大师赵梦：肚皮舞，摇曳出性感小“腰”精！

01 舞动肚皮，终生美丽

02 基础训练：扭出来的性感

03 进阶特训：肚皮小动作，秀美又“峰”胸

04 肚皮舞四周瘦身计划

05 对话赵梦——“肚皮舞是最快乐的瘦身法则！”

Part 5 国家级健美操培训导师易海燕：普拉提，安静回报你完美身材！

01 揭开“普拉提”的神秘面纱

02 基础训练：轻松实用普拉提，慢运动瘦身选择

03 进阶特训：向腹臀进军，做赘肉“克星”

04 普拉提四周瘦身计划

05 对话易海燕——“它教会我如何调整自己的状态。”

## <<女人！ 别说你会瘦身>

Part 6 知名瑜伽专家张菁：瑜伽，魔力瘦身在不知不觉间！

- 01 瘦身瑜伽，调理身心
- 02 基础训练：瑜伽排毒，瘦到你尖叫
- 03 进阶特训：击败臀部松弛，还你紧俏美臀
- 04 瑜伽四周瘦身计划
- 05 对话张菁——“你喜欢的运动就是好的运动！”

Part 7 享誉全国健身私教马宝宝：器械，绝不是男人的专属领地！

- 01 多次数、小重量，女子器械塑形捷径
- 02 基础训练：核心部位靠器械，塑形不忘添活力
- 03 进阶特训：松弛变紧实，塑修长美腿
- 04 器械四周瘦身计划
- 05 对话马宝宝——“力量在日常生活中能为你带来便利及快乐。”

Part 8 国内顶尖级健身导师王竹：Fitball，大球陪伴你轻松减脂！

- 01 玩乐主义，快乐燃脂
- 02 基础训练：减脂塑身，一球搞定
- 03 进阶特训：优雅健身球，玩出平衡美人
- 04 Fitball四周瘦身计划
- 05 对话王竹——“同爱人、子女甚至父母一起‘玩’起来！”

Part 9 女子运动健身专家何耀辉：拉伸，现代人即学即用瘦身法！

- 01 完美拉伸，远离运动损伤
- 02 基础训练：从头到脚做拉伸，酸痛疲乏远离你
- 03 进阶特训：随时随地，拉伸进行时
- 04 拉伸四周瘦身计划
- 05 对话何耀辉——“让你产生兴趣的运动，就是对你最好的运动！”

Part 10 中国健身小姐冠军陈雪：饮食，苗条健康吃出来！

- 01 七分饮食，三分训练
- 02 多运动+少饮食=健康减肥
- 03 细细计算卡路里
- 04 一周运动饮食推荐
- 05 对话陈雪——“饮食全面均衡，大众化很重要！”

## <<女人！ 别说你会瘦身>>

### 章节摘录

版权页：插图：请看清楚，这不是一本随随便便编写出来的图书，这是一个集中国顶尖教练十年健身智慧的物质载体！

本套书分为男人篇和女人篇，本篇专为女人量身定制，是每一个有追求的女人所必备的实用瘦身手册！

这本书里，我们汇聚了中国最顶尖的精英教练，对她们进行了独家、深入的采访；将她们十多年的健身经验、饮食方式挖掘出来并浓缩成图文精华。

我们忍不住想要告诉正在阅读这段文字的你：你真的很幸运！

因为不是每个人都有机会能够与中国最顶尖的教练在此进行心灵的会话，更不是每个人都能碰巧在生命最需要呵护的时段，及时得到一份完整、详实而超级实用的瘦身秘籍！

每天都有无数人因为不科学的锻炼，让自己受到永远无法修复的损伤；每时都有无数人在做着无用功，还美滋滋地以为自己收获苗条的身材……翻翻这本书吧，它会告诉你“专业”这两个字的意义。

要知道，这本书里面的教练的私教费用标准平均是1000元一小时，如果要进行私人教学，还要排队预约！

可是你现在却只需花费很少的价钱，就能轻松、简单地获得她们的锻炼智慧，在科学的锻炼里收获无价的健康！

## <<女人！ 别说你会瘦身>>

### 编辑推荐

《女人,别说你会瘦身!》：哑铃纤臂：消灭赘肉，紧实臂膀，肚皮舞美胸：聚拢提升，妖娆风情，弹力绳塑背：V字美背，露出自信，普拉提纤腰：性感升级，白领必备，有氧操瘦腿：宅女首选，活力立现，瑜伽翘臀：妩媚俏皮，致命吸引。

中国十大顶尖教练，首席传习不反弹纤体运动秘籍。

内赠知名健身超值优惠券价值1000元，宅生活动起来。

减掉的不仅是“游泳圈”“橘皮组织”“蝴蝶臂”，还有烦恼！

增加的不仅是丰胸、美背、纤腰、俏臀，还有自信！

CCTV-5金牌栏目《健身舞起来》强力推荐。

汇聚全中国顶级教练前10名，揭秘最科学的瘦身纤体运动。

美丽绝不是各种化妆品的堆砌，也不是无止境的节食瘦身，而是内外兼修的健康美感！

<<女人！ 别说你会瘦身>

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>