

<<打造完美小腹>>

图书基本信息

书名：<<打造完美小腹>>

13位ISBN编号：9787510035395

10位ISBN编号：7510035392

出版时间：2011-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：琼·帕加诺

译者：赵雯婧

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>

## <<打造完美小腹>>

### 前言

作者序 在作为健身教练的21年职业生涯中，我的顾客跟我分享过许多私人问题，包括他们的健康、幸福，自然也包括外表。

私人健身课程是非常个人化且私密的，因此人们得以从容地跟我探讨许多跟身体密切相关的问题。

通过这些私人谈话，我了解到我的顾客们最迫切的需要是保持身体健康和体型苗条。

匀称健美的身体是他们共同的目标，如果要我说在达成这一目标的过程中最富挑战性的部分，那毫无疑问就是腹部。

所有年龄段的人--从15岁到95岁--都问过我如何使腹部更有型的问题。

女性将腹部凸出、腰线外扩和腹部肌肉松弛列为最困扰她们的三大身材问题，男性则关心如何减去腰部赘肉，并练出六块腹肌。

通过专注、系统的锻炼取得成效，对我的顾客和我而言都非常值得。

我为本书选择的练习以从各个角度锻炼腹部为目的，用各种姿势帮你取得最好的效果，既能改善腹部的外形，又能强化其功能。

通过这些练习收紧腰线、紧实腹部的同时，你还能享受到其他的益处。

在锻炼肌肉，使身体更结实的同时，你的躯干线条也会变得更清晰。

此外，还能强化核心力量，从而改善姿势，为下背部提供支撑，并缓解上背部和颈部的疼痛。

强健的核心区域能为日常活动提供耐力、稳定性和力量，从而使外表和自我感觉都越来越好。

按书中的建议练习就可以紧实腹部，强化核心肌肉。

想获得更好的效果，就将这些练习搭配有规律的有氧运动。

有氧运动可以减去覆盖在肌肉上的脂肪堆积层，使脂肪覆盖下的肌肉轮廓变清晰，从而加强塑身效果。

每周要做5次有氧运动，比如健走、慢跑、爬楼梯、骑车或游泳，每次至少30分钟。

用不着一次就做到这个运动量，可以10分钟、15分钟慢慢增加，但一定要挤出时间来运动。

当然，每天还要注意健康饮食。

希望大家的健身计划顺利进行。

## <<打造完美小腹>>

### 内容概要

《15分钟就够!打造完美小腹》致力于通过腹部运动使躯干强壮结实，小腹平坦，以及拉伸肌肉使肌肉线条修长苗条。

书中的步骤图为每个动作提供了清楚的指导，拉页则为整组运动提供了方便的参考。

## <<打造完美小腹>>

### 作者简介

琼·帕加诺，美国大学优等生荣誉学会会员，以优异的成绩毕业于美国康涅狄格大学，由最权威的美国运动医学学院(ACSM)授予健康和健身指导证书。

从1988年开始，她就在曼哈顿上东区担任私人健身教练，为健身水平各异的人们提供专业指导和支持。

在工作中，她创建了数百个为个人、群体、健身机构、学校、医院和公司量身定做的健身计划。

## <<打造完美小腹>>

### 书籍目录

作者序  
作者简介  
本书的使用方法  
安全问题  
关注腹部  
腹部解剖结构  
挤压运动评估  
准备做挤压运动  
深腹部运动评估  
15分钟挤压运动  
15分钟挤压运动总结  
常见问题解答  
15分钟沙滩球运动  
15分钟沙滩球运动总结  
常见问题解答  
15分钟基础核心运动  
15分钟基础核心运动总结  
常见问题解答  
15分钟挑战核心运动  
15分钟挑战核心运动总结  
常见问题解答  
15分钟腹部运动综述  
风险评估  
估量风险  
有益于健康的腹部运动  
核心力量的重要性  
完美姿势  
正确挺直  
腹部与日常生活  
身体力学和保持挺直的小提示  
致谢  
出版后记

<<打造完美小腹>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<打造完美小腹>>

### 编辑推荐

《打造完美小腹》：甩掉赘肉，消灭小肚子，收紧松弛肌肉，步步为营变美丽，打造完美身材，从打造完美小腹开始!有氧运动，耐力训练，核心训练相结合，小图大图清晰明了，步骤分解，祥示无遗，真人示范DVD解说专业，配乐动感，直观演示书中动作！

<<打造完美小腹>>

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>