

<<时尚哑铃最健身>>

图书基本信息

书名：<<时尚哑铃最健身>>

13位ISBN编号：9787515800400

10位ISBN编号：7515800402

出版时间：2012-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：赵健 等编著

页数：134

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>

<<时尚哑铃最健身>>

内容概要

在这本书中，我为大家演示和介绍了哑铃运动中适合女性的各种姿势；针对女性身体的各个部位，安排了不同的塑形动作，讲解了相应的训练方法以及功效。

<<时尚哑铃最健身>>

作者简介

赵健

生于1985年，毕业于山东青岛大学师范学院。
他体能优秀，极富运动天赋，曾经是一名专业的拳击运动员。

2003—2005年连续获得山东拳击锦标赛青岛赛区71公斤级冠军。
后来，因为一次意外负伤，他离开了心爱的拳台。
不过，他并没有放弃对体育运动的热爱。

2005年，他加入韩国动感单车联盟协会，开始向健身运动领域转型，同年，他以优异的成绩考取了“亚洲体适能学院”的高级教练职称和普拉提教练职称，成为健身运动的领域的精英人物之一。

2007年参加深圳市“健身健美先生大赛”，获“深圳十佳健身先生”称号。
他在深圳各大健身会所任教，曾担任狄龙；张耀扬等港台明星的健身顾问，经常作客深圳体育频道担任嘉宾教练。

叶丹

毕业于湖北大学。

对健身运动极度热爱，毕业后选择了健身教练这个职业。

2005年，参加全国街舞大赛。

2006年，参加“全国健美健身锦标赛”，摘取桂冠，荣获“十佳健身小姐”称号。

同年，凭借出众的专业素养、优越的形体条件、热情阳光的健美气质、国际化的明星风范，成为国际运动顶级品牌耐克中国区签约赞助教练。

多次受邀赴欧美、日本与业内知名人士交流、合作。

2009年，获得“尊巴”课程的签约授课教练资格。

参与201

T年深圳0世界大学生运动会宣传短片的拍摄与录制。
与湖北电视台、武汉电视台合作的健身节目深受观众喜爱。
在多种时尚刊物上发表专栏文章，与读者交流有氧健美操、瑜伽、普拉提、哑铃等健身运动的心得。

<<时尚哑铃最健身>>

书籍目录

PART 01运动前的了解：最受欢迎的哑铃运动

明星们众口一词：I love it

坚持哑铃运动，你的健康会更多一些

教你轻松选择适合自己的哑铃

选择自己的运动服装

PART 02运动开始时的注意：从认识自我开始

哑铃运动开始前的注意事项

认识自我，制定有条不紊的健身计划

哑铃的六大握法

在做哑铃运动时，我们应该怎样呼吸

确定合适自己的目标

PART 03运动效果的保证：标准动作

热身，哑铃运动前的准备

臀部六式，秀出线条

肩部五式，强壮肩膀

胸肌八式，骄傲地挺起胸膛

腰背七式，告别驼背

腹部十式，消灭“啤酒肚”

腿部十式，告别肥臀粗腿

PART 04运动中的“兴奋剂”：和女朋友一起运动

瘦臂三式，还原臂部本色

瘦肩二式，露出肩胛骨

丰胸运动，让你告别“飞机场”

塑背二式，消除驼背

腰腹四式，露出小蛮腰

瘦腿二式，穿上铅笔裤

附录Appendixes

舒缓一下：如何选择适合自己的健身房

舒缓一下：出入健身房，你需要懂的

疑惑解答(男士篇)

疑惑解答(女士篇)

<<时尚哑铃最健身>>

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>