

<<美臀秘诀>>

图书基本信息

书名：<<美臀秘诀>>

13位ISBN编号：9787535619372

10位ISBN编号：7535619371

出版时间：2004-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：刘海珍

页数：96

译者：刘海珍

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>

## &lt;&lt;美臀秘诀&gt;&gt;

## 内容概要

如果要你在整形医生和私人教练之间选择一个去拜访，我不知道你会怎样选择。

当然，这主要取决于什么才是真正追求之所在：不停地垫高会让你拥有一个笔直高耸鼻子，但是，如果你要的是一个美丽的臀部和一个小腹，那么你没有选择的余地，只有追寻形体教练了，为什么？

我的一位朋友，他自己就是整形医生，总是说：“身体是许多改变只能通过运动，手术刀是无法做到的。

”为了证明这一点，他把他一些稳定的客户送到了我的健身房。

臀部和腹部是问题多发区，它们是女人抱怨得最多的地方。

这两个地方容易自然地堆积脂肪，但是非常难以改变，其实修平小腹和塑造美臀并不非常难，只要经过正确的和系列的训练，再加上合理饮食，你就能将疲惫的，松垮的臀部变得充满活力，魅力十足。

如果你的腰围出界了，你也能将它拉回来。

我已经为你设计了简单的训练课程，重点就放在以上两个区域上。

你不必去健身房，也不必准备很多花哨的器械。

你在家准备一个健身用的球就可以完成它们。

我通过综合训练方法，加强了训练效果。

有的动作是专门针对腹部的，而有的练习则是针对几块特殊的肌肉——比如你腰上的肌肉。

为了燃烧脂肪，重塑美臀，这本书上会介绍短时间的有氧操。

同时我也有些让你的肌肉保持修长的训练步骤。

而且因为我非常清楚，要想拥有美臀的纤腰仅仅靠做运动还不够，对于我的客户问得最多的一些问题，我的答案中会就运动技巧方面作些建议，还会告诉你一些健康饮食、解毒以及脂肪团方面的小提示

。

那么，来吧，朋友。

每天只需花30分钟，坚持我的训练，那么只需几周的时间你就能拥有梦寐以求的健美的臀部和腹部。

这就是我要对新来的朋友所说的。

本书是针对具体部位详细介绍减肥方法。

<<美臀秘诀>>

作者简介

作者：(英国)罗伯茨(RobertsMatt) 译者：刘海珍 编者：英国DK公司

## <<美臀秘诀>>

### 书籍目录

关于本书第一阶段练习 有氧热身 蹲伏，起立和抱头抬身 问与答：关于塑身 带球做抱头抬身，提步和转体 问与答：吃出瘦身材 弓箭步和基本拱曲 六种柔韧性伸展运动 问与答：训练专题第二阶段练习 有氧热身 跳蹲以及侧身拱曲 问与答：聪明的吃法 一系列的弓箭步，抬身，提步，抱头抬身 问与答；关于腹部问题 对臀和腹更具挑战性的练习 更多的伸展运动 问与答：关于保持有用的信息，索引，作者致谢

<<美臀秘诀>>

章节摘录

插图

## <<美臀秘诀>>

### 媒体关注与评论

书评世界健美畅销书作者、好莱坞明星们的私人教练。

“不能穿上你最心爱的牛仔裤吗？

想要重塑你的曲线吗？

我那充满力度的练习会帮你实现你的愿望。

跟我来吧，你就能拥有平坦的腹部。

” 练习那些长期以来问题多发区的肌肉，使之更紧致。

两个家庭训练计划使练习有效且有趣。

不管你是刚开始还是已经有成效了，训练效果将是持久的。

<<美臀秘诀>>

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>