

图书基本信息

书名：<<打造完美的下半身(附健身DVD、海报挂图)>>

13位ISBN编号：9787549502677

10位ISBN编号：7549502676

出版时间：2011-3

出版时间：广西师范大学出版社

作者：禹智仁

页数：244

译者：吴晔

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>

前言

前言 和向私人健身教练直接学习一样下定决心要通过运动来改变身材和体重的任何人都希望能在最短的时间内获得最完美的效果。

但我们的身体从受到外界刺激到发生变化之间需要一定的时间。

此时根据每个人的身体状况和运动施行能力等条件，制定合适又有效的运动计划，并在一旁指导帮助运动者正确做出各种动作，这些便是健身教练的工作。

同时，如果运动者在运动过程中感到精疲力竭或是意志薄弱的时候，在旁为其加油鼓劲和增加动力也都是健身教练必须做的。

本书的内容就好像和你的私人健身教练面对面学习如何进行自我管理的过程一般，尽责地向大家阐述了怎样进行各种运动的方法。

书中向大家提出了为期8周的基本运动，和其他一些类似的健身书中介绍的方法相比时间略有点长。

但如果大家希望能一次性塑造完美的下半身，我还是推荐大家按照本书中介绍的方法诚实地做好每一个步骤。

从现在开始的所有运动都将向着设计健康又美丽的下半身曲线这个目标一步步前进了。

当然对于一对一、面对面进行指导的教练来说，让运动者领会这些也有困难，在实践的过程中更免不了出现许多问题了。

国内介绍的大多数运动类书籍也几乎都忙着展示一些平面化的运动，完全忽略了以上问题。

《打造完美的下半身》则向读者们介绍了在没有健身房内笨重器械的情况下也能有效锻炼出美丽下半身的各种动作，为了使大家在运动过程中尽量不觉得疲惫不堪或是感到厌烦，书中所介绍的动作相当丰富多彩，同时也会让你感到耳目一新。

所有的运动都是在把握了自己下半身肥胖的原因之后，根据个人不同的状况和能力进行立体的锻炼，集中介绍了如何打造富有弹性、洋溢着曲线美和柔和健康美的完美下半身。

同时也介绍了盆骨和腰部、腹部专用的运动，通过饮食结构的调整以及适当的运动不断雕琢下体，使完美的下半身曲线得以长久维持不变。

因此大家大可以放心，书中介绍的运动方法、都不是那种会让你上气不接下气、满头是汗的剧烈运动。

这些动作效果出众，做起来也不是很吃力，简单的同时又会让你觉得很有意思，通过这些独特的运动能够在短时间内帮助大家摆脱自己下半身的诅咒。

以下的运动项目只需要准备几种简单的物品和实践的意志力，便能向大家证明即便在家也可以打造洋溢曲线美的下体曲线并重获自信的事实。

即使有人无法坚持做到最后，在一面跟着做的过程当中也可以获得对等的成效，这样一来大家就可以轻松摆脱对于失败的顾虑了。

让我们现在就行动起来，不要再浪费时间了。

只要安心地安静地跟着本书中介绍的方法进行锻炼，两个月之后你就能和完全不同的自己相遇了。

内容概要

本书是一本旨在帮助女性塑造下半身线条的健身书，由韩国超一流专业女性健身教练、锐步选出的世界级教练、被称为“健身教练们的教练”的禹智仁倾力打造。是禹智仁众多独家健身方法的首度全面公开，甫一出版即受到韩国健身迷的热烈追捧，始终占据健身书排行榜的首位。

本书全彩印刷，用高清动作图片和准确的解说分别介绍了针对臀部、大腿、小腿、脚踝部位的8周运动计划。针对每一部位的系列运动都极具实用性，可在短时间内对锻炼部位行程有效刺激，有效解开造成下半身肥胖的魔咒，包括肌肉运动、有氧运动、平衡感运动和柔韧运动，还有仅仅依靠一条弹力带或者一个健身棒即可完成的简易器械运动，让每一位女性都能在家中或办公室独立完成对下半身的塑造。

同时赠送价值29元、时长60分钟的由禹智仁教练亲自示范的健身DVD，让书中的健身操更加易学易用、动感十足；如果您没有时间，还可以参照附赠的“10分钟健身操”挂图，在繁忙的工作和生活中，随时随地地打造自己下半身的完美轮廓。

打开这本在韩国被誉为“健身书中的圣经”下半身健身书，跟随禹智仁一起，完成可媲美百万元专业健身项目的Vvip家庭健美运动，不出8周，您便可以拥有韩国明星一般完美的下半身曲线。

作者简介

禹智仁，韩国一流的专业健身教练，以“健身教练们的教练”而著称。作为“VOGUE杂志所票选出的100位著名女性”，禹智仁一直为演艺界人士以及各大酒店健身俱乐部贵宾交口称赞，并争相希望获得她的私人健美指导。李孝利、朴志善、金素妍等众多窈窕明星都由她亲手打造。

禹智仁毕业于明治大学体育学院，现于韩国体育大学的生活体育学院攻读硕士学位。她曾接受美国AFAA STEP Certification（美国体适能协会）课程，并在德国、瑞典等欧洲各国讲学，具备国际视角。

在韩国电视节目中，禹智仁也非常活跃。她在MBC《现场直播话题》、《现场直播八面玲珑》，KBS《对答如流》、《感性杂志：幸福的下午》，SBS《百岁健康特别节目》等众多电视节目中作为嘉宾出场，在MBN热播的《禹智仁的身体曲线》节目中，她公开了各种鲜为人知的健美知识和具有独创性的运动计划，以独有的健美风尚吸引了众多观众。

目前，她作为“禹智仁健美公司”的法人代表、“禹智仁健美专业学院”的高级教练，以及锐步全球代表健美教练的身份活跃于健美领域。

书籍目录

前言 和向私人健身教练直接学习一样
有效使用本书的方法

Part 1

被诅咒的下半身，就是那么可怕

Part 2

解开下半身诅咒的魔法运动

唤醒我身体的10分钟热身运动

打造有弹性的大腿

塑造苹果般动人的臀部

塑造性感的小腿与脚踝

Part 3

完成魔法的高级运动项目

锻炼构造下半身曲线的主要肌肉群

极大增强训练效果的器械运动

急速增大热量消耗的间隔有氧运动

在曲线美基础上增添一份弹力的身体各部位伸展运动

Part 4 下半身分类管理的15分钟训练项目

章节摘录

插图：

编辑推荐

《禹智仁健身书:打造完美的下半身》具有以下卖点：1. 作者禹智仁，是韩国超一流的专业女性健身教练、锐步选出的世界级教练，在韩国被称为“健身教练们的教练”，她也是众多韩国女星，如李孝利、金素妍、朴志善等人的私人健身指导，一手打造众多韩国窈窕明星。

2. 本书是禹智仁众多独家健身方法的首度全面公开，甫一出版即受到韩国健身迷的热烈追捧，始终占据健身书排行榜的首位。

3. 禹智仁的健身方法简单、易行，随时随地可以操作，非常适合办公室一族和居家健身。

即使是复杂一点的器械训练，也只需要借助健身棒或者弹力带就可完成，极具操作性。

4. 《上身窈窕的秘密》和《打造完美的下半身》分别为女性读者上半身和下半身健身量身打造，满足读者健身的不同需要，专业性、实用性强。

5. 随书附赠价值29元、长达60分钟的健身DVD，由禹智仁亲身示范，配合书中的健身内容，给读者更为直观的展示。

6. 随书另附赠“10分钟健身操”海报挂图，简单实用，为上班族贴身设计，更好地满足读者需要。

《禹智仁健身书:打造完美的下半身》：韩国超一流健身教练、锐步选出的世界级教练禹智仁；独家健身方法首度全面公开；0专业、实用、简单、易学、操作性强；为上班族和居家健身量身打造；随书附赠价值29元超长DVD及办公室健身操海报挂图；为了一生都做美丽的女人而运动！

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>