

<<健身球美体瘦身>>

图书基本信息

书名：<<健身球美体瘦身>>

13位ISBN编号：9787564403454

10位ISBN编号：7564403454

出版时间：2010-5

出版单位：北京体育大学

作者：露西·奈特

页数：118

译者：缙小燕

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>

## <<健身球美体瘦身>>

### 前言

《健身球美体塑身》是一本独特的书，在书中你会发现健身球许多令人惊讶的特点。你将学习怎样去分离、拉伸和增强体内的每个肌肉群，以及怎样防止背痛和矫正姿势的问题。再配上合理的饮食方法，会给你的形态带来显著的变化。你不仅会受益于这些难以想象的效果，还会体会到你在健身球上做出各种练习时、在超大的塑料球上滚动时，会是多么的有趣。

瘦身是这本书的最终目标——因此有此标题——你不应该让自己总是心神不宁地担心磅称所显示的，而是要把你的精力引导到改善你的饮食习惯上来，吃的食物要有益于身体，能增强你的精神状态，并帮助你身体的各系统平稳地运转，而不是使你感到浮胖和懈怠。

这本书将使你开始去做终身的改变，这些锻炼，连同一些美味的烹饪法（食谱）和膳食计划会帮你开始。

但你一定要拟定一个平衡膳食与练习计划——一个真正对你有用的计划，我在此只是激发你的兴趣和给你一个推动。

这些变化一旦就位，你的身体会自然地改变形态和重量，事实上，我将给你介绍一个惊喜的、原始的、非技术性的方法来监测你的进展。

你只要花不超过一杯咖啡的钱就能买到它，但这却是一个了不起的方法来记录你失去的每厘米，只要保证你记下正确测量的位置，以便得到准确的效果。

健身球有一个特殊的性能，它可以做很大范围的运动，而这是你在地板上不能完成的，因为几乎所有的练习，你只需要用自己的体重作为阻力，而你仍然能使同样的练习变得非常简单或及其具有挑战性，这取决于你怎样确定你自己的位置，球的练习是通过塑造长和瘦的肌肉，而不是短和粗壮的肌肉来改进你的体形，只要坐在球上就会发现它对你有好处，因为你伸长你的肢体和脊椎，同时又用你无数的神经来保持运动的位置和平衡，这将最终帮助你改进你的形态而使你显得高些、瘦些。

想想一个健美运动员和舞蹈者之间的区别——你会有一个舞蹈者的优雅和姿态。

## <<健身球美体瘦身>>

### 内容概要

本书是一本独特的书，在书中你会发现健身球许多令人惊讶的特点。你将学习怎样去分离、拉伸和增强体内的每个肌肉群，以及怎样防止背痛和矫正姿势的问题。再配上合理的饮食方法，会给你的形态带来显著的变化。你不仅会受益于这些难以想象的效果，还会体会到你在健身球上做出各种练习时、在超大的塑料球上滚动时，会是多么的有趣。

## <<健身球美体瘦身>>

### 书籍目录

前 言第一章 关于健身球第二章 开始之前第三章 有氧练习第四章 增强腹部力量练习第五章 腿和臀部的练习第六章 增强背部力量和脊柱灵活性的练习第七章 上体练习第八章 全身综合练习第九章 伸展与放松

<<健身球美体瘦身>>

章节摘录

插图：

## &lt;&lt;健身球美体瘦身&gt;&gt;

## 后记

健身球是一项新兴、有趣、特殊的体育健身运动，是一种非常适合女性的塑身方式，其迷人之处在于一边玩球，一边悄无声息地雕塑着身体的每个部位，让身体的线条在不知不觉中变得苗条起来。

健身球在锻炼时也比较安全，符合人体的生理弯曲曲线，不容易出现损伤。

健身球运动最早起源于瑞士，最初是作为一种康复医疗设备，用来帮助那些运动神经受损的人恢复平衡和运动能力。

随着它在协调、康复腰、背、颈、髌膝盖等功能作用的发挥，逐渐被延伸推广为一种流行的健康运动，并在世界各地广泛流行。

健身球一般采用对人体无害的PVC材料制成。

直径在65~75厘米之间，内部为空心结构，需充气使用。

使用球时手能抱、脚能夹就是最佳的选择。

球的承受力有100公斤，手按下去感觉非常有弹性、柔软舒适，说明质量合格。

健身球的主要作用是训练人体的平衡能力，增强人对肌肉的控制能力，提高人体的柔韧性和协调性。

而其他健身运动都是在地面或稳定性很强的器材上进行，锻炼者不用太多的考虑身体的平衡问题。

一般来说，超过20岁后。

缺乏力量训练的人每年会蒸发半磅肌肉，但肌肉消失不仅仅会影响力量，还会造成体重上升。

将健身球加入健美动作中，例如卧推举及仰卧起坐，这些动作做起来会比以前困难，需要更多平衡力来稳定身体，但会增加力量。

伸展运动对维持健康及充满活力生活十分重要，一般人认为力量训练和柔软度训练不可以并存，其实两者应该是相辅相成的，利用健身球就可以创造出很多伸展身体的运动。

定期做伸展运动不仅可预防肌肉酸痛受伤，更会促进身心松弛。

对于初学者来说，掌握健身球的塑身方法并不难，一边玩球，一边健身，可以让你更快摸清健身球的特性，掌握健身球的练习技巧。

当然，要想在健身球上保持完美造型非一日之功，需要勤加练习才行。

<<健身球美体瘦身>>

编辑推荐

《健身球美体瘦身》由北京体育大学出版社出版。

<<健身球美体瘦身>>

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>