

<<我形我塑>>

图书基本信息

书名：<<我形我塑>>

13位ISBN编号：9787802450899

10位ISBN编号：7802450896

出版时间：2009-5

出版时间：军事医学科学出版社

作者：于晓红

页数：114

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>

## <<我形我塑>>

### 内容概要

《我形我塑》以生动的图示，精炼的语言讲解、传授一种塑身新理念，提倡“我的形体我塑造”。本书所设计的健身内容全面，集形体、舞蹈、柔韧、力量为一体，动作优雅，蓬勃而清新，温和而清澈！

全书分为风采篇、力量篇、时尚篇、知识篇四个部分，动作设计以提高人的气质和塑造较好身材为主线，从不同层次由浅入深地引导练习者学习。

## <<我形我塑>>

### 作者简介

于晓红，北京工业大学副教授，健美操教师，北京工业大学健身操俱乐部主教练，第29届北京奥运会啦啦操队教练，第21届世界大学生运动会礼仪小姐形体训练培训教练。

从事健美操教学二十载，对人体的姿态气质颇有研究，见地深刻而独到，有丰富的美体瘦身经验，并同时结合

## <<我形我塑>>

### 书籍目录

认识自己的身体 练习前的暗示 风采篇——美的诠释 基本形态与舞姿 有氧舞蹈——在愉悦中耗脂  
基本手位 姿态组合 美姿美质——用肢体语言诠释美 柔姿组合 力量篇——打造完美身材 超  
强塑身体验——支撑人体运动的能量环节 力量素质的训练方法 优美身姿的34式简易姿势 减脂  
紧腹打造平坦小腹 不可忽视的地面联系 美臀新体验——让你的PP翘起来 体育锻炼对关节形态  
的影响 让我们的身体充满“柔情” 大腿内收肌群的锻炼 时尚篇——紧随时代的步伐 HIP HOP  
新体验——在舞动中“享瘦” 知识篇——答疑解惑 判断一下你属于哪种体型 对自己你需要了解  
些什么 解读人体美 健身知识窗 女性修身秘诀 有氧健身操与科学锻炼

<<我形我塑>>

章节摘录

插图：

<<我形我塑>>

编辑推荐

《我形我塑》为军事医学科学出版社，金盾出版社出版。

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>