

<<塑身72变>>

图书基本信息

书名：<<塑身72变>>

13位ISBN编号：9787807398226

10位ISBN编号：7807398221

出版时间：2011-1

出版时间：中原农民出版社

作者：刘长江

页数：170

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>

<<塑身72变>>

内容概要

全方位美女塑身教材，效果立现!轻松打造魔鬼般的身段!给自己青春永驻的身材!让外在美为内在美加分!从此，魅力无限，幸运无限!哪个女孩不想拥有标准线条——本书立足塑身的根本、塑身的关键等重大问题，通过饮食、运动、排毒等与日常生活相关的方方面面，介绍了科学的塑身方法，解决让人引以为荣的线条美，让你的身材从此与众不同。

身材真的是非常重要的“社交工具”，不仅工作职场如此，人际关系、异性交往，给人的第一印象，身材首当其冲，若不是天生丽质的美人胚子，可能就要好好的塑身。

但时下流行的塑身风潮，也并非每个人经济上都可以负担得起!塑身运动的时代来临了!现今社会人人塑身、减肥不稀奇，在日本，塑身运动俨然成为一种全民运动!所谓“塑身”，指的是以运动、按摩等方式让身材达到完美比例，更富有视觉上的线条美。

让你也能拥有青春靓丽的梦幻模样!不但让你的身材美得均匀且符合自己的定位，且美得更有自信!本书是第一本全方位塑身的美丽书，是真正为你量身定做的塑身教程!

<<塑身72变>>

书籍目录

Part 1 饮食是塑身的根本 自我饮食习惯测试 常见食物, 让基础代谢跑起来 蔬菜瘦身, 酸酸甜甜瘦下来 花草茶, 帮你瘦下来 低热量饮食, 瘦身有保障Part 2 运动是塑身的关键 基本理论 减肥前的热身运动开始啦 暖身、调整代谢的瑜伽16式 最有效减脂的有氧运动是什么 时尚运动减肥法 玩转健身房 全身调整 头部塑形 美颈 挺胸 手臂塑形 腹部曲线 腰部曲线 瘦腿运动Part 3 排毒塑身不可少 腹部按摩排毒塑身 腰部按摩排毒塑身 双臂按摩排毒塑身 颈部与前胸按摩排毒塑身 臀部按摩排毒塑身 大腿按摩排毒塑身 小腿按摩排毒塑身 脚踝按摩排毒塑身

<<塑身72变>>

章节摘录

版权页：插图：为了消耗体脂肪，锻炼肌肉，必须遵守以下几种基本运动原则：选择对的运动时间减肥的最佳运动时间是早晨。

而在晚餐后，由于空腹时间较长，因此，燃烧体脂肪的速度比较快。

所以，如果无法抽出早晨的时间，也可以在晚餐后运动。

如果在晚餐1小时后运动，就可以彻底地消耗掉晚餐所吸收的热量。

不仅如此，晚上运动后可以马上睡觉，因此能充分休息。

虽然早晨和晚上的运动效果比较好，但是最重要的是必须根据自己的生活习惯确定运动时间。

必须同时进行有氧运动和无氧运动。有氧运动和无氧运动并不是对立的运动。

虽然这两种运动的减肥效果不同，但是为了取得最佳的减肥效果，必须同时进行有氧运动和无氧运动。

。

有氧运动可以消耗体脂肪，而且能锻炼基本体力。

无氧运动可以增加皮肤的弹性，而且能增强肌肉的力量，因此成为运动减肥的重要着力点。

另外，无氧运动能使我们的身体转变成不容易发胖的体质，是非常有助于减肥的运动。

在运动前后必须做暖身运动。暖身是各种运动课程中非常重要的部分，其目的是为了身体进入运动状态，避免肌肉的疲劳与受伤，如扭伤与肌肉的裂伤。

不要认为暖身是在浪费时间或精力，即使在时间不足的时候，也不可以省略暖身运动。

通常，暖身运动包括有韵律的活动，可以逐渐增加强度，并且其强度足以造成轻微的流汗。

这是完成暖身运动后的结果。

暖身运动可以使身体的体温逐渐上升，可以加强肌肉的力量：提高血液输送至肌肉与关节的速度，有助于使血液中的含氧量增加；使心肺功能做好运动的准备，以便能做有氧运动中较激烈的运动；暖身运动应该包括一些伸展运动，以舒展各类肌群，特别是在有氧运动课程与肌肉训练课程中，会用到的大肌肉。

经过暖身运动后，肌肉的伸展状况会较好，并且较不容易受伤。

运动更需护腰对于肥胖者来说，由于腰椎包裹在厚厚的脂肪中，适应力会差一些。

如果突然进行大量的运动，会在短时间内给“倦怠”的腰椎增加过大的压力，导致腰椎无法承受，可能出现腰椎间盘突出等症状。

肥胖者尤其应谨慎做伸展运动，它能造成腰部的肌肉损伤。

特别是弯腰摸脚趾这个动作，最好不要去做。

肥胖者在做力量训练时也应特别小心：一是不要勉强尝试太大的重量，二是在运动时一定要确保自己的姿势正确。

进行较大力量练习时，建议使用腰带，以达到固定腰椎的目的。

小心膝关节有些肥胖的人喜欢健身跑运动，以求减轻体重。

最近美国有关专家研究发现，肥胖者在做健身跑过程中，因体重大，膝关节和关节部分承重过大，易受到损伤，出现踝关节肿痛、膝关节炎症性疼痛等。

如发现有膝关节疼痛情况，最好选择游泳、功率自行车、水中有氧操等能较好保护膝关节的运动。

运动时注意加强大腿的力量，这样能有效减轻膝关节损伤。

超负荷运动不可取有些人为了加快减肥速度，一开始就加大运动强度，这样的效果未必好。

为了成功地减肥，必须根据自己的健康状态、体力和运动熟练度，适当地调节运动时间和运动强度。

在开始运动的前几周内，初学者或者长期没运动的人，应该通过简单的运动放松僵硬的肌肉。

一般情况下，只要第二天感觉不到疲劳就比较合适。

<<塑身72变>>

编辑推荐

《美女A计划:塑身72变》：随时随地，方便实用的塑身方案，享受健康塑身带来的乐趣。
女人要漂亮当然要有自己的漂亮方法塑身计划性感魔法

<<塑身72变>>

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>