

<<有氧水美人>>

图书基本信息

书名：<<有氧水美人>>

13位ISBN编号：9789578035355

10位ISBN编号：9578035357

出版时间：2005年07月05日

出版时间：平安文化

作者：李悠娟

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>

## <<有氧水美人>>

### 内容概要

身體負擔最輕的有氧運動！

讓妳輕鬆變美、變瘦、變年輕！

妳知道目前歐美最熱門的有氧運動是什麼嗎？

『水中有氧』！

妳知道能最快速燃燒脂肪達到塑身效果的運動是什麼嗎？

還是『水中有氧』！

透過以下 Q & A，TAMMY 老師要妳再深刻體會『水中有氧』現在為何會火到不行！

Q：水中有氧究竟是啥玩意？

A：水中有氧就是將所有能在地上操作的有氧運動，帶到泳池裡來做，藉著身體在水中的運動，配上輕快或柔和的音樂達到運動復健兼具的效果。

它並不需要泳技高超來配合，只要是愛玩水、喜歡運動的人，都可以輕鬆上手。

水中有氧的所有動作都保持頭在水面上，甚至可以不帶蛙鏡下水喲！

Q：哪種人適合做水中有氧？

A：什麼人都能做！

水中有氧是種就算小孩、老人、孕婦或肢體障礙者也能做的溫和運動！

Q：做水中有氧有什麼好處？

A：強化肌力！

增加肺活量！

調適體能！

迅速燃脂又不感覺疲累！

輕鬆雕塑身材！

只要牢記書中 TAMMY 老師教的動作，再配合簡單的水中有氧輔助器材，自己在泳池裡 DIY 也能達到效果！

So~~Come on!!!快和 TAMMY 老師一起到水中悠遊，輕鬆變身成有氧水美人

## <<有氧水美人>>

### 作者简介

李筱娟TAMMY

專長：游泳、武術散打、太極、有氧教學。

執照：國家級武術指導教練、裁判；B級游泳指導教練；中華民國整復師；美國國家運動醫學教練NASM；國際運動有氧體適能教練FISAF；MAD Spinning飛輪；Speedo水中有氧；Less Mills Combat.Pump Instructor. Latin.太極。

殊榮：1986年世界盃女子武術擂台賽冠軍；1985年東亞運南拳培訓國手；1984年全國中正盃女子武術擂台冠軍；國際游泳錦標賽89~93年度，200公尺自由式、200公尺混合式、50公尺蛙式、100公尺蝶式、100公尺仰式蟬聯冠軍；91年全國中正盃自由車登山賽亞軍；92年全國中正盃自由車登山賽亞軍。

經歷：

曾任台北市立體育學院水中有氧、拳擊兼任老師。

現任亞力山大有氧老師及NIKE體適能簽約大使。

<<有氧水美人>>

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>