第一图书网, tushu007.com

<<8周重現魔鬼腰臀曲線>>

图书基本信息

书名：<<8周重現魔鬼腰臀曲線>>

13位ISBN编号：9789866041440

10位ISBN编号：9866041441

出版时间：和平國際

作者：禹智仁 著

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

<<8周重現魔鬼腰臀曲線>>

前言

前言如同私人教練 親自 指導一樣　　一旦下定決心要藉由運動控制身材和體重，不管是誰都想在短期間內達到最好的效果，不過我們人體接受刺激後，需要一段時間才看得到變化。
此時，依照個人的身體狀態和體能等條件，安排有效的課程，協助調整正確的動作，讓目標達成的人便是教練。
另外，運動期間感到疲勞或意志低落時，賦予動機也是教練該做的事。
　　如同有個私人教練站在面前直接指導，本書讓您能夠有責任感地進行運動，本書建議的基本運動期間為8周，時間比起其他書籍可能比較長，不過如果您想嘗試下半身運動，且一舉成功的話，建議認真地按照本書的內容去做，因為從現在起，本書安排了許多有效的內容幫助您打造健康美麗的下半身。
　　當然，連一對一面對面教學都不容易的事轉換到紙面上，的確會有許多困難，韓國多數的運動書籍通常也只是平面地說明運動，難以全盤解決身材的問題。
《解除受詛咒的下半身的詛咒》則讓您不需要健身中心的笨重器材，也能鍛鍊出美麗的下半身，並首度公開多種動作，避免在運動途中精疲力盡或感到厭煩。
本書的所有運動都要從掌握下半身肥胖的原因開始，然後根據自己的狀況和能力進行，燃燒不需要的脂肪和贅肉，培養肌力，賦予彈性，雕塑曲線，集中打造出纖細柔軟又充滿健康美的下半身。
本書包含矯正擴大的骨盆、腰部、腹部的運動，糾正不良的生活習慣和體型，並讓您透過運動維持完美的下半身。
　　不過，您不需要因為這不是會讓您氣喘吁吁、汗流滿地的課程就開始擔心，本書將不斷地提出簡單卻效果極佳的動作，使您優遊在運動樂趣之中，不會感到無聊，幫助您在短期間內確實擺脫肥胖的下半身。
　　本課程只需準備幾樣簡單的物品和實踐意志，便能在家打造曲線美，獲得自信；即便無法堅持到最後，只要有做就會有收穫，讓您拋開對失敗的恐懼。
現在，別再浪費時間了！
只要認真地按照本書內容執行，等兩個月後，您將會見到全新的自己。

第一图书网, tushu007.com

<<8周重現魔鬼腰臀曲線>>

内容概要

教練們的教練，教妳輕鬆在家瘦下半身　　韓國頂尖女性塑身教練 禹智仁　　成效令人驚訝的超簡單美體運動　　下半身是女孩子最難瘦的部位，也是女孩子們的夢魘！
本書完全針對女孩的下半身設計一系列簡單易做但效果顯著的運動，跟著韓國著名美體教練禹老師一步步練習，就算不用去健身中心花大錢，也能輕鬆達到雕塑下半身的成效。
特別附贈＊在家訓練DVD＊本書特色　　如同私人教練 親自指導一樣　　美腿腹部輕鬆達成　令人驚訝的超簡單又有效美體運動，搭配DVD步驟教學，打破你自己無法瘦下來的迷思，馬上就跟令人困擾的肥胖下半身說再見。

<<8周重現魔鬼腰臀曲線>>

作者简介

禹智仁　　以「教練們的教練」聞名的專業美體教練——禹智仁，曾被韓國《Vogue》選為百大女性，兼具健康美和專業實力的她，是許多藝人和健身俱樂部VIP爭相邀請的教練。

畢業於韓國明知大學體育系，並取得韓國體育大學生活體育研究所的碩士學位，修畢美國AFAA STEP Certification課程，曾在德國、瑞士等歐洲國家擔任講師等，相當具有國際觀。

她也活躍於各個電視節目：MBC《現場直播 話題集中》、《現場直播 八方美人》、KBS《任何問題請發問》、《感性雜誌 幸福的午後》、SBS《100歲健康秘訣》等，引領美體健身的潮流，也透過mbn播映的《禹智仁的身體曲線》，公開多種美體情報和獨創系統。

目前是「禹智仁美體公司」的代表，也是「禹智仁的美體專業學園」的首席教練，並以Reebok 亞洲代表國際教練的身分進行活動。

第一图书网, tushu007.com

<<8周重現魔鬼腰臀曲線>>

书籍目录

本書的使用方法 10Part_1 肥胖的下半身，就是這樣才會可怕 12下半身肥胖的6大原因 15下半身肥胖的嚴重程度？
19自我檢測，掌握身體的基本狀態 24擺脫下半身肥胖的5項運動 29 準備運動及緩和運動 30　肌力運動 32　有氧運動 34　平衡運動 38　柔軟運動 40同時控管體力和身材的飲食習慣 42逃離「下肥」遠征隊的任務筆記 46plus one 解除下半身肥胖詛咒的10大秘訣 50Part_2 擺脫下半身肥胖的魔法運動 52增加運動效果的幾項準備物品 54下半身肥胖的解脫之鑰，肌肉訓練 62喚醒身體的10分鐘暖身 64原地踏步 66　前後踏步 67　腳步開闔 68　輪流點腳尖及伸長手臂 70　手臂畫圓轉動 71　腳往後踢臀72　膝蓋往側面彎曲並抬高 73　用相撲選手的姿勢移動 74　往左右蹲坐起立 75　雙腳輪流往後屈膝、踏地 76　伸展背部／腰部 77　原地踏步＋邊調整呼吸邊準備進入正式運動 78打造彈力大腿 80Level 1　屈膝半蹲再起身 84　雙腳前後屈膝蹲下再起身 85　坐著抬起單腳 86　側躺抬起下方的腳 87　側躺抬起上腿 88　趴著往後屈膝 89　坐在地板上強化膝蓋 90　Level 2　雙腿大幅張開，屈膝半蹲再起身 94　單腳承受身體重量，屈膝半蹲再起身 95　前後屈膝蹲下再抬高膝蓋 96　站立往前踢腿 97　雙腳輪流往側面跨步 98　往側面抬腳 99　趴下撐起身體，往後屈膝 100　Level 3　跨出一大步後往內踢 104　前後屈膝蹲下再起身往前踢 105　前後屈膝蹲下再起身往前屈膝 106　單腳站立屈膝再打直 108　躺下後雙腳如剪刀開闔 109　趴著撐起身體，雙膝往後彎曲 110　打造蘋果般的翹臀 112Level 1　趴著抬起單腳 116　趴著抬起雙腳 117　趴著抬起一腳往後彎曲 118　躺著抬高臀部 120　側躺後抬起上方膝蓋再放下 121　側躺後用腳跟和膝蓋碰地 122　Level 2　彎曲上半身並保持挺直 126　趴在地上，雙腳腳跟併成一直線後抬起 128　躺在地上，用一腳抬起臀部 129　手肘支撐趴地，抬高一腳 130　屈膝為直角，往側面抬高 131　Level 3　膝蓋打直，彎曲上半身 134　單手支撐，抬起反邊的腳再放下 135　一腳屈膝跪地，另一腳往旁邊伸直 136　平躺時以一腳支撐，抬高臀部 137　趴在地上，雙腳張開、合併 138　打造性感的小腿和腳踝 140用腳尖站立 142　抓住椅背，用單腳腳尖站立 143　坐在椅子上，雙腳墊起腳尖 144　坐在椅子上翹腳，拉起一腳的腳尖 145plus one 在辦公室利用椅子做伸展操 146彎曲膝蓋向上拉抬 146　一腳往後踏，腳跟踩地 146　單腳站立，伸長腳背 146　抓住往後屈膝的腳 147　單腳支撐，彎曲上半身 147　將腳交叉為4字，彎曲上半身 147　將腳交叉為4字，轉動腳踝 147Part_3 實現魔法的進階課程 148鍛鍊左右下半身線條的核心肌群150Level 1　平躺收縮骨盆 154　抬起膝蓋形成直角，提起上半身 155　平躺抬起骨盆 156　側躺時膝蓋著地，抬起骨盆 157　正面趴地，抬起上半身 158　以小貓姿勢趴地，單手離開地面 159　以小貓姿勢趴地，雙膝離開地面 160　金雞獨立，保持平衡 161　Level 2　雙腳輪流抬高的腹部運動 164　平躺後雙腳往空中抬高，並提起骨盆 165　側躺的腰側運動 166　正面趴下，手腳往對角線抬高 167　採小貓姿勢，手腳往對角線抬高 168　側面撐起身體，伸直雙腳保持重心 169　正面朝下，用手肘和腳尖支撐 170　坐姿彎成V字，保持平衡 171 擴大訓練效果的器材運動 172張開雙腳蹲坐再起身 174　屈膝蹲坐再起身 175　屈膝蹲坐起身後，抬起膝蓋 176　一腳踩住彈力繩，一腳往後踢再屈膝 178　踩住彈力繩蹲坐，腳往旁邊抬 179　平躺後雙腳V字開闔 180　屈膝趴下，夾住啞鈴抬高臀部 181大幅提升卡路里消耗的有氧間歇訓練 18220分鐘有氧間歇訓練課程 184將運動墊放在雙腳間，抬起膝蓋 186　將運動墊放在雙腳間，踢毽子般地抬腳 187　將運動墊放在雙腳間，膝蓋往後彎曲 188　將運動墊放在雙腳間，往左右跳 189　在運動墊的上前後跳躍 190　將運動墊放在雙腳間，雙腳開闔跳躍 192　前腳踩住運動墊，往前後快速交叉跳躍 194　站在運動墊上方，單腳往前踢 195打造緊緻曲線的各部位訓練 196平躺時，抬起單腳伸直 198　平躺時，一腳彎曲拉提 199　身體趴著，膝蓋往後彎曲伸展 200　屈膝跪坐，上半身往前傾 201　一腳往前彎曲，上半身往前傾 202　雙腳腳掌貼合，屈膝坐著 203　坐著將腳疊成4字形，伸展小腿 204　張開雙腳坐著，拉提腳尖 205　伸直雙腳坐著，上半身往前傾 206　平躺時，一腳伸直成V字形 207　側躺時，膝蓋往後彎曲伸展 208　平躺時，腳掌互貼伸展 209為疲憊晚間設計的簡短伸展課程 210plus one 根據TPO而不同的超簡單訓練 212在站牌前等公車時 212　坐在椅子上時 214　洗澡時 216　睡覺之前 218Part_4 各類型的下半身管理15分鐘課程 220無力型下半身：培養彈力，充滿活力 222浮腫型下半身：消除浮腫，使其結實 224肌肉型下半身：消除肌肉，使其平滑 226脂肪型下半身：燃燒脂肪，恢復彈性 228失衡型下半身：矯正姿勢，找回平衡 230疲勞型下半身：找回穩定，輕盈舒適 232僵硬型下半身：消除僵硬，恢復柔軟 234羸弱型下半身：訓練

第一图书网, tushu007.com

肌肉，保持健康 236

第一图书网, tushu007.com

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