

《即效啞鈴瘦身》

图书基本信息

书名：《即效啞鈴瘦身》

13位ISBN编号：9789868759428

10位ISBN编号：9868759420

出版时间：2011-12-14

出版社：邦聯文化事業有限公司

作者：牛智仁

页数：136

译者：張育菁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

作者序 一天10分鐘，開啟你的轉變之鑰 「我要怎麼做，才能擁有像李孝利一樣的身材呢？」 這是在各地演講時，經常會被問到的問題。一開始，我因為沒有適合的答案，所以沒有辦法馬上回答出來。不過，不知從什麼時候，我便開始這麼回應了：「若想要擁有勻稱而有彈性的身體，那就開始實行啞鈴運動吧！就算一天只能做10分鐘，也要堅持不懈地堅持下去哦！」 其實一天當中，有很多可以把握的10分鐘，像是在學校的休息時間、等公車或捷運的時間、一天當中不會造成額外負擔的零碎時間等，10分鐘在我們的日常生活裡，算是為了運動所需付出的最小限度的「馬其諾防線」。生活中不經意的10分鐘運動，雖然沒辦法產生顯著的效果，但每天堅持不懈地做10分鐘運動，長久累積下來，它就會成為讓身體狀況和生活習慣變得更好的指標喔！ 因此，我為各位準備了這套「啞鈴瘦身運動」。啞鈴運動只需要一個能夠伸展手臂的小空間，也只要有一些零碎的時間，就可以在生活中實行了。因此，對忙碌的現代人來說，真的是再適合不過的運動了！加上啞鈴的價格便宜、容易購買，也能減輕大家在準備器材上的負擔。這套「10分鐘啞鈴瘦身運動」，由「放鬆身體的啞鈴準備運動」、「培養肌力的各部位啞鈴運動」、「燃燒體脂肪的啞鈴循環運動」以及「打造有彈性身體的伸展運動」所構成。現存的啞鈴運動只能達到肌力運動的效果，但這套「10分鐘啞鈴瘦身運動」還能同時享受到有氧運動所帶來的效果。 為了達成瘦身的目標，應該要將有氧運動和適當的肌力運動結合起來，而這套10分鐘啞鈴瘦身運動，讓大家即使在家中，也能輕鬆、方便地實行哦！ 我確信，只要我們好好傾聽自己的身體，那麼不論是內在或外貌，都能夠變得煥然一新！我們固然要擁有富彈性而勻稱的身體，然而，帶著正面肯定的心態和自信也是相當重要的要素之一！美麗的身體，是相信「堅持不懈的力量」並努力的人才能擁有的哦！ 「哇！妳是做了什麼運動，身材才變得那麼好看呢？」 我相信不久之後的某一天，您的答案一定會是「10分鐘啞鈴瘦身運動」的！ 好！那就讓我們開始吧！

《即效啞鈴瘦身》

內容概要

0min × 10week

韓星女教練的

即效啞鈴瘦身

不用上健身房，也能打造出李孝利的腹肌、全智賢的腰部曲線！

偶像明星專屬的私人教練牛智仁精心設計，

一天10分鐘，用啞鈴打造妳想要的S曲線！

實施「啞鈴瘦身運動」的話...

* 不需購買昂貴的健身中心會員與健康器具，

只需要一個啞鈴，就可以輕鬆而有效地減重！

** 親切的照片說明，宛如觀看影片一樣清楚生動。

作者親自示範正確動作，就算只看照片，任何人都能輕鬆跟著做！

*** 受到詛咒的下半身、鬆弛抖動的肚皮等，所有減肥時的苦惱都將完全打破。

只選擇自己所需要的運動，跟著做就能達到你想要的目標！

《即效啞鈴瘦身》

作者簡介

牛智仁

她是造就李孝利充滿彈性的腹肌的背後功臣，
另有一個稱號，叫做「私人教練們的教練」，推廣健身運動不遺餘力。
她結合了拳擊(taebo)、彼拉提斯和有氧等，以多樣化的培訓方式而著名，
並擔任藝人與VIP的私人教練而受到歡迎。

擁有美國NESTA Personal Trainer與澳洲Personal Fitness認證資格，
並擔任Mbn節目【牛智仁的身體線條】的主持人而活躍於螢光幕。

現為【牛智仁健身中心】負責人、並以【牛智仁的健身職業學校】首席私人教練之姿，除擔任飯店健身俱樂部、百貨公司文化中心的VIP指導教練外，也擔任銳步(Reebok)公司專屬的跨國健身教練。

書籍目錄

- 2 一天10分鐘，開啟你的轉變之鑰
- 4 本書使用說明
- 8 啞鈴瘦身運動事前準備
- 10 啞鈴瘦身運動7大優點
- Part 1 啞鈴準備運動
- 14 反手握鈴抬膝
- 15 彎舉前後跨步
- 16 聳肩向前跨步
- 17 弓步啞鈴側推
- 18 懸空坐姿前平舉
- 19 抬膝握鈴扭轉
- 20 握鈴手臂後舉
- 21 馬步啞鈴側平舉
- 22 啞鈴划船踢臀
- 23 交叉舉鈴踢腳
- Part 2 各部位啞鈴運動
- 26 跪姿啞鈴擴胸
- 28 啞鈴地板仰臥推舉
- 30 仰臥啞鈴飛鳥
- 32 曲膝伏地挺身
- 34 弓身啞鈴划船
- 36 單腳跪姿挺胸
- 38 俯臥T字平舉
- 40 仰臥挺胸拉背
- 42 曲臂側平舉後轉
- 44 交叉弓步前平舉
- 46 弓步曲臂交叉推舉
- 48 交叉側臥側平舉
- 50 弓步啞鈴彎舉
- 52 單腳跪姿啞鈴後舉
- 54 仰臥三頭肌伸展
- 56 單手抓鈴後伸
- 58 手夾啞鈴捲腹
- 60 抬腿夾鈴提臀
- 62 臥姿握鈴側轉
- 64 抬腿單手舉鈴碰腳
- 66 持鈴俄羅斯轉體
- 68 四肢著地負鈴展臂
- 72 持鈴坐下再復位
- 74 抓鈴挺髖蹲後箭步
- 76 低姿側弓步前平舉
- 78 坐姿交叉夾鈴抬膝
- 80 舉鈴交叉弓步下蹲
- 82 弓身挺立側抬腿
- 84 弓身撐鈴抬腿
- 86 仰臥平舉抬臀
- 88 立姿握鈴踮腳

- 90 坐姿小腿伸展
- 92 交叉小腿蹬提
- 94 前平舉半蹲踮腳
- Part 3 啞鈴循環運動
- 100 啞鈴循環運動進行表
- 101 握鈴下蹲起立
- 102 握鈴曲膝踢腿
- 103 反覆蹲姿放拿啞鈴
- 104 反覆橫向跨鈴
- 105 握鈴交叉弓步
- 106 反覆左右跳躍
- 107 弓身防禦再踢腿
- 108 反覆前後跳躍
- 109 馬步啞鈴下壓
- 110 雙腳交叉跳躍
- 111 弓步擴胸後抬膝
- 112 反覆馬步跳躍
- 113 握鈴原地踏步
- Part 4 伸展運動
- 116 向上伸展手臂
- 117 側彎伸展身體兩側
- 118 左右伸展頸部
- 119 壓頭伸展上背部
- 120 伸展肩關節
- 121 扭轉上半身
- 122 腿部伸展
- 123 伸展大腿臀部
- 124 伸展大腿前側
- 125 伸展大腿內側
- Plus page
- 70 啞鈴運動問答集
- 96 能降低體脂肪的啞鈴運動
- 126 用零碎時間做伸展運動
- 128 為初學者設計的10週運動計畫表
- 130 為進階者設計的1週運動計畫表

《即效啞鈴瘦身》

編輯推薦

本書特色 以清楚的動作圖、詳細的文字說明，猶如是私人教練一對一傳授般，讓你沒有困難地學會每一個動作，輕鬆瘦身。 為身體各部位分別設計運動，包括胸部、背部、肩膀、手臂、腹部、大腿、臀部、腳踝和小腿，讓你想瘦哪裡就瘦哪裡，輕鬆「享瘦」。 原價280元，全面特價199元，即使冬天不小心吃多了，透過啞鈴運動，就能讓你增加代謝率，讓脂肪不容易囤積，永保苗條身材。

《即效啞鈴瘦身》

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:www.tushu111.com