

# 《一动就瘦的伸展减肥操》

## 图书基本信息

书名：《一动就瘦的伸展减肥操》

13位ISBN编号：9787506478823

10位ISBN编号：750647882X

出版时间：2012-1

出版社：中国纺织

作者：禹智仁

页数：119

译者：武传海

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](http://www.tushu111.com)

# 《一动就瘦的伸展减肥操》

## 内容概要

《一动就瘦的伸展减肥操》内容简介：没有伸展运动，就没有减肥！有效、安全、省钱的减肥方法！减肥不再是“心病”；迷你裙不再是“梦想”！终结肥胖的最后一本减肥书，值得拥有！塑造易瘦体质你是不是有过这样的经历，好不容易节食瘦掉5斤，正常饮食几天后又长回3斤，究其原因就是可怕的肥胖体质惹的祸伸展减肥操除了能使肌肉变得柔软有弹性之外，最重要的是能塑造易瘦体质，这样即便不再拼命节食、运动，依旧可以拥有梦寐以求的傲人身姿！消除皮下脂肪拥有美丽肌肤你是否也在这样减肥：一天工作下来筋疲力尽还要咬牙去健身房锻炼，大汗淋漓的器材健身让你苦不堪言，减肥成功了，皮肤却变得暗黄、无光泽。事实上，你在家、在床上就能让你的皮下脂肪迅速燃烧，这种运动就是伸展减肥操，它的魅力在于不需要大量出汗，动一动就能让皮下脂肪远离你，而且还会让你的皮肤变得光泽有弹性，瘦身的同时也省掉美容的消费，一举两得。

# 《一动就瘦的伸展减肥操》

## 作者简介

禹智仁，韩国一流的专业健身教练，以“健身教练们的教练”而著称。作为“VOGUE杂志所票选出的100位著名女性”，禹智仁一直为演艺界人士以及各大酒店健身俱乐部贵宾交口称赞，并争相希望获得她的私人健美指导。李孝利、朴志善、金素妍等众多窈窕明星都由她亲手打造。

禹智仁毕业于明治大学体育学院，现于韩国体育大学的生活体育学院攻读硕士学位。她曾接受美国AFAA STEP Certification（美国体适能协会）课程，并在德国、瑞典等欧洲各国讲学，具备国际视角。

在韩国电视节目中，禹智仁也非常活跃。她在MBC《现场直播话题》、《现场直播八面玲珑》，KBS《对答如流》、《感性杂志：幸福的下午》，SBS《百岁健康特别节目》等众多电视节目中作为嘉宾出场，在MBN热播的《禹智仁的身体曲线》节目中，她公开了各种鲜为人知的健美知识和具有独创性的运动计划，以独有的健美风尚吸引了众多观众。

目前，她作为“禹智仁健美公司”的法人代表、“禹智仁健美专业学院”的高级教练，以及锐步全球代表健美教练的身份活跃于健美领域。

# 《一动就瘦的伸展减肥操》

## 书籍目录

Part 1 伸展减肥操——让减肥不再是负担动一动，让你的身体不再僵硬 / 10 伸展减肥操能快速消脂的秘密 / 12 伸展操=健康+减肥 / 14 伸展操的核心是呼吸和保持平衡 / 16 停！错误的运动方式会危害身体 / 18 打造更加愉快、有效的运动 / 20

Part 2 动动就能瘦——伸展减肥操，减肥SoEasy 站姿伸展操——打造不易发胖的体质 / 24 1 抖动手脚，快速热身 / 27 2 身体前屈，拉伸四肢 / 28 3 蹲起并摆臂，激活全身肌肉群 / 29 4 两臂上举，丰胸美肩 / 30 5 侧伸双手，提升手臂柔韧性 / 31 6 两臂上举，拉伸肋下 / 32 7 上身前屈，伸展背部 / 33 8 张开双臂，扭转躯干 / 34 9 两手背后交叉，扩展上身 / 36 10 以肘推膝，灵活下半身 / 37 11 提起单膝，保持身体平衡 / 38 12 单脚后伸，拉伸小腿 / 39 13 屈身抬腿，修饰腿形 / 40

坐姿伸展操——同样消耗惊人的热量 / 44 1 手推头部，纤颈美颈 / 46 2 头手互动，调整颈部肌肉线条 / 47 3 耸起双肩，舒展颈部 / 48 4 两手扶头，拉伸胸部 / 50 5 两臂交叉向前，塑造胸部曲线 / 51 6 两臂交替上举，拉伸肋下 / 52 7 上身侧倾，拉伸肋下 / 53 8 臀部走路，扭转肋下 / 54 9 伸开单臂，拉伸后背 / 55 10 拱起腰背，运动腹部 / 56 11 张开双肘，伸展上身肌肉 / 58 12 肘部拄地，拉伸臀部 / 59 13 抬腿运动，瘦腿 / 60 14 脚勾膝转体卧倒，伸展全身 / 62

卧姿伸展操——塑造完美曲线 / 66 1 两腿交叉，拉伸身体曲线 / 68 2 拉近双膝，伸展腰部 / 69 3 弯手臂抬上身，塑完美背形 / 70 4 仰卧地面，上提骨盆 / 72 5 弯曲膝盖，扭转骨盆关节 / 74 6 仰卧地面拉一侧膝，伸展腰背 / 76 7 仰卧地面上举单腿，拉伸腿部 / 77 8 腿搭膝拉近身体，伸展臀部 / 78 9 上举双腿，消除腿部水肿 / 79 10 牵拉脚背，拉伸大腿 / 80 11 伸展四肢，拉伸全身肌肉 / 81 12 手指向头顶推，矫正身姿 / 82

Part 3 简易&便捷伸展操——最不需要意志力的减肥法 睡前10分一钟，肥肉去无踪 / 88 1 脚心相对，增加身体柔韧性 / 90 2 两腿分开脚尖回勾，纤细小腿 / 91 3 两腿伸开倾上身，柔韧身体 / 92 4 坐成“4”字形，拉伸小腿 / 93 5 弯膝屈前身，伸展臀部肌肉 / 94 6 俯卧姿屈腿并拉伸，修饰腿形 / 95 7 侧卧姿屈腿拉伸，瘦大腿内侧 / 96 8 仰卧姿举腿拉伸，瘦大腿外侧 / 97 9 仰卧姿呈“V”字形拉伸腿 / 98 10 屈膝拉拽，去膝盖肥肉 / 99 11 脚掌相对，造就迷人脚踝 / 100 12 跪坐倾前身，收压腹部 / 101 借助椅子做做操，快速瘦身缓疲劳 / 104 1 两腿交叉呈“4”字形，转动脚踝 / 106 2 两腿交叉呈“4”字形，拉伸上身 / 107 3 屈膝抬腿，拉伸大腿内侧肌肉 / 108 4 腿向后弯曲，拉伸腹部、腿部线条 / 109 5 单脚站立，拉伸脚背 / 110 6 单腿支撑，伸展上身 / 111 7 一腿后伸，美化背部和臀部 / 112

附录 做好伸展操的建议 关于柔韧性训练的建议 / 116 关于平衡感训练的建议 / 118

# 《一动就瘦的伸展减肥操》

## 章节摘录

版权页：插图：动一动，让你的身体不再僵硬随着年龄的增长，身体会变得僵硬，赘肉也会遍布全身各处，但我们绝不能将身体缺乏柔韧性和长出赘肉视为理所应当的事。人体数十年来在重力的作用下，会因变老而加速萎缩，身体机能变得低下，这是不可违逆的自然规律。然而，重获柔软而富有弹性的肌肉和不含赘肉的优美身材却可以通过努力而成为可能。我们所做的努力，一定会在身体上反映出来。因此，我们切不可将身体搁置不管，放任它衰老下去。提高柔韧性是塑造苗条身材的第一步如果肌肉弹性降低，就会变得四肢无力、身体僵硬。当身体变得僵硬时，就会频繁扭伤腰或脚踝。在需要迅速转移身体重心时，也会因反应变得迟钝而导致磕碰或者受伤。此外，由于肌肉力量不足，即使是做轻微的动作，僵硬的身体也会不听使唤。严重时，甚至连穿脱一件T恤衫都会十分吃力，乃至出虚汗。现在就请各位站起身，深深地垂下头，亲自感受一下你的身体变得有多僵硬。若要塑造优美的身材，首要任务是提高身体的柔韧性。

# 《一动就瘦的伸展减肥操》

## 编辑推荐

《一动就瘦的伸展减肥操》：不用大量出汗，在家就能做的减肥操。韩国原版DVD60分钟禹仁教练亲自示范享受在家一对一指导。

# 《一动就瘦的伸展减肥操》

## 精彩短评

- 1、不实用。不实际。买回来就放家里了，图片不详细
- 2、不喜欢过于激烈的运动，伸展操、瑜伽是我的首选，看看吧
- 3、不用很费劲我就放在床边上晚上睡觉前做一做觉得拉伸身体、放松背部的效果好好每天坐的太多了，正好可以舒展一下
- 4、准备开始
- 5、今天刚收到书，就迫不及待翻看。有图还附光盘，很好，希望自己能够坚持训练，达到减肥的目的。
- 6、学着样子伸展一下，挺舒服的，就是有点做不到位。
- 7、步骤清晰，操作性很强，要好好学习
- 8、看完了，一定要跟着练啊，会有收获的。
- 9、里面的运动动作不错,的确起到一定的效果
- 10、书的质量很好，内容也是挺好的，就不知可不可以减得了肥，不过那光盘就用不了
- 11、挺好的，一点都没损坏。
- 12、纸质印刷质量都很好，就是实质内容少了点儿
- 13、非常好,就是听不懂外文
- 14、希望我也会变瘦
- 15、简单看了下，好像还可以，但还没按照里面的的内容做，主要是做了以后没有太大的吸引力
- 16、买来参考！
- 17、一些简单的伸展运动可以有效的帮助运动后的放松 也可以做到一个肌肉的伸展 让身体线条更加的修长 这样就可以防止青蛙腿一类的看上去让人很纠结的肌肉疙瘩了 大家要坚持 长期下去才会看到效果
- 18、在书里 写好了要注意的，还有动作分步骤，后续还可以跟着dvd做，很好的书
- 19、碟的语言是韩语，听着有点费劲，画质不是太清晰，但内容挺好，易学，真的很能伸展身体
- 20、很好的书，还有DVD，每天一小时，不管能否减肥，对身体好，就是书来的时候没有塑封
- 21、比外面书店卖的便宜，没事可以多练习。呵呵
- 22、比较懒，木有坚持下来，书还是不错的
- 23、书的纸质甚好,教的很详细,教练很漂亮
- 24、纸质真的很好，光盘不是很清晰，不过还行，书上有动作可以跟着学
- 25、质量很好，，内容也好，很喜欢
- 26、这本书简单易懂，很不错。希望自己能坚持看完，有一定的收获！
- 27、真的做一次，就好像瘦了呢，就是光盘只有30分钟，书中的后两章光盘没有演示
- 28、分了站着、坐着、躺着、睡前的伸展操，做了几下，觉得挺有效的
- 29、动作难了点
- 30、很简单的方法，不用担心拉筋过度啊
- 31、领导需要，照办
- 32、不好意思，不知道原来是要评价的书本内容还行，不错的，只是没什么时间看这本书不知道的有2本，能退一本吗？
- 33、书本非常的好，但是不知道为什么，附赠的碟放笔记本电脑放不出来，在dvd机子上可以放。
- 34、大开本铜版纸印刷清晰 DVD还没看 练了两天觉得真的挺有效 特别是睡前10分钟伸展 感觉身体变得轻松
- 35、质量很好 还有光盘 喜欢
- 36、动作都比较简单，图文并茂，不知道有没有功效，就是没有时间去看也没有毅力。
- 37、我是买后半个月才来评价的，坚持了半个月，身上轻松了很多，练过效果真的很好！
- 38、很详细，要是光碟是汉语的就更好了
- 39、跟着做的话，身体比以前更灵活了，也变瘦了，是本减肥值的拥有的好书，另外光盘的部分也不错，但是是韩语中字，我是比较喜欢啦~~
- 40、完整地做了一次，可是没出一滴汗。

## 《一动就瘦的伸展减肥操》

- 41、速度很快，坚持呀.....
- 42、如果买了《上半身》《下半身》那两本书，这3本书中有一大半是重复的（强化训练），图片和说明都没有换，要是没有买的话，还行
- 43、决定开始减肥喽。
- 44、个人感觉禹智仁属于肌肉线条的“苗条”。大腿也不是很细怕练出肌肉。
- 45、不错的书，学着做后，身体当时就会留汗，但身材会觉得很舒服，特别是对长期需伏案工作的人效果超明显，我每天睡前做十分钟，晚上睡眠好了很多。
- 46、该书解决了我的肥胖问题，而且提高了体质。
- 47、我是个没空去运动的人，上班，带孩子，出差，每天忙的恨不得把自己切成几段来用，但这套书的运动真的很不错，我把它下进电脑，平时等做完家务时就作一下，也能减肥，好学是最重要的，出差也能回酒店做
- 48、很好，实用，但要坚持
- 49、可以用，内容完整，字迹清晰！
- 50、这个没有坚持下来，亏了买的书了
- 51、夏天要到了，赶紧减肥要紧
- 52、帮我朋友买的，到货时我大略翻了一下。看起来很不错，大都是瑜伽动作，最重要的是她的书都配有DVD不怕学不会。性价比很高O( \_ )O~~
- 53、不放弃 一定可以
- 54、内容挺详细~



# 《一动就瘦的伸展减肥操》

## 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](http://www.tushu111.com)