

《女子减肥塑身4周方案》

图书基本信息

书名：《女子减肥塑身4周方案》

13位ISBN编号：9787506452380

10位ISBN编号：7506452383

出版时间：2008-10

出版社：中国纺织出版社

作者：王竹

页数：95

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

《女子减肥塑身4周方案》

内容概要

《女子塑型减肥4周方案》主要内容：第1周：轻松有氧，燃烧脂肪；第2周：坚实肌肉，打造线条；第3周：核心训练，调整形体；第4周：综合训练，完美曲线。带动一场健身减肥的流行，女人生命中不能承受之“重”等。

《女子减肥塑身4周方案》

作者简介

王竹，中国健身小姐锦标赛冠军，Nike中国区签约教练，丹彤健身俱乐部团体操教练
2006年获得中国健身先生、健身小姐锦标赛健身小姐B组冠军
2006年获得雪弗兰炫舞中华全国健身健美操明星大奖赛冠军，并获最佳才艺奖
2006年获得全国妇女大赛五人组双项冠军

《女子减肥塑身4周方案》

书籍目录

Part 1 带动一场健身减肥的流行 女人生命中不能承受之“重” 四大关键词，雕塑女人完美曲线
减肥要过几道坎 当今世界最流行的减肥妙招Top10 健身减肥5项装备 健身减肥10宗罪 警惕健身房“凶器” 解密好莱坞8大比基尼美女Part 2 4周的痛并快乐着 第1周 轻松有氧，燃烧脂肪
本周特选训练计划 什么是有氧运动 有氧运动燃脂3大关键词 周一：跑步机——跑掉多余的脂肪 周二：动感单车——动出速度和苗条 周三：背靠式健身车——蹬出完美身形 周四：跳绳——让全身的脂肪都燃烧出来 周五：椭圆机——滚动出优雅线条 第2周 坚实肌肉，打造线条 本周特选训练计划 关于抗阻训练 抗阻训练与减肥的关系 周一：胸部肌群、臂肌后群 器械坐姿哑铃飞鸟 滑轮俯身飞鸟 膝手俯卧撑 周二：肩部和臂部 坐姿上举 站立哑铃侧平举 器械坐姿后飞鸟 周三：背部、臂肌前群 器械坐姿背部下拉 器械坐姿划船 哑铃臂弯举 周四：腹部和胫骨前肌 坐姿屈膝卷腹 站立负重体侧屈 器械坐姿足背屈 坐姿屈腿卷腹 周五：大腿和臀部 器械坐姿腿屈伸 弓箭步下蹲 器械坐姿伸腿 器械坐姿夹腿 第3周 核心训练，调整形体 第4周 综合训练，完美曲线Part 3 将多余的脂肪全部吃掉

《女子减肥塑身4周方案》

章节摘录

插图：

《女子减肥塑身4周方案》

编辑推荐

《女子塑型减肥4周方案》由中国健身小姐锦标赛冠军王竹亲自示范。

《女子减肥塑身4周方案》

精彩短评

- 1、看着玩
- 2、初学者可以用来参考，满不错的书，还有光盘交你要点，一下就学会了，就是讲得不够细。
- 3、这本书很适合在健身房锻炼的女士，如何操作健身器材列举的很详细，动作也很规范。书半部分的在家和办公室运动的篇章也很实用！
- 4、里面的动作基本都会，更适合初学者，写的还算明白
- 5、不过关键还是自己能否坚持吧。
- 6、内容比较明确,目的比较清晰,有一定的指导性,适合阶段性的锻炼用
- 7、不仅介绍了一些减肥方法和器械以及注意事项,还提供了一些适合女性进行的肌肉训练,来塑造减肥后更完美的身材,相信坚持下来一定有效果
- 8、真讨厌！本打算送人的。可是盘却是裂的。非常失望！！
- 9、舍不得请私人教练，看了这本书大概知道每个器械都怎么用了，讲了训练强度和注意事项，比较实用。
- 10、不得不说这本书太没有用了，除非是给那些很有钱很多金得人，我们又买不起那么多器械，很差很差
- 11、内容很实在，而且很容易做到
- 12、书里海量配图看,这位现身说法的健身小姐腰部赘肉挺多,因此缺乏说服力.不过图片里的健身房很让人羡慕,固定器械种类真够丰富的.
- 13、很不错呀 呵呵
- 14、比较科学，而且实用
- 15、陕图G831.3-64/4 2013.09.08泛读于陕图 无笔记
- 16、这本书大量描述的是关于健身房里面器材的使用方法，对于不去健身房的人来说，这本书不实用。虽然书的最后有写在家里怎么样做可以和去健身房类似，但是内容很少。下次购书还是不能只看评论.....
- 17、对于不想花钱请专业教练的，这本书还是蛮有用的，器械也是健身房比较常见的。只是觉得价格略贵了点
- 18、对于健身的初步接触者，看看这本书还是比较有用的

《女子减肥塑身4周方案》

章节试读

- 1、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第5页
- 2、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第27页
跳绳训练方法
- 3、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第40页
器械坐姿背部下拉
- 4、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第21页
跑步机实战课程
- 5、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第32页
器械坐姿哑铃飞鸟
- 6、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第23页
动感单车训练方法
- 7、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第33页
滑轮俯身飞鸟
- 8、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第21页
跑步机训练方法
- 9、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第36页
坐姿上举
- 10、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第26页
跳绳消耗
- 11、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第38页
器械坐姿后飞鸟
- 12、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第37页
站立哑铃侧平举

《女子减肥塑身4周方案》

- 13、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第25页
背靠式健身车训练强度
- 14、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第6页
BMI
- 15、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第42页
哑铃臂弯举
- 16、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第29页
椭圆机训练方法
- 17、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第24页
减肥宜慢
- 18、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第19页
第一周计划
- 19、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第34页
膝手俯卧撑
- 20、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第23页
动感单车训练强度
- 21、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第25页
背靠式健身车训练方法
- 22、《女子减肥塑身4周方案》的笔记-第41页
器械坐姿划船

《女子减肥塑身4周方案》

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