

《哑铃健身操》

图书基本信息

书名：《哑铃健身操》

13位ISBN编号：9787534125010

10位ISBN编号：7534125014

出版时间：2005-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：铃木正成

页数：127

译者：郑冬梅

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

《哑铃健身操》

内容概要

本书以图文结合的形式详细地介绍了多种利用哑铃健身操，包括局部、全身的及其各种场合的不同体操，以达到强身健体、燃烧脂肪的目的。

哑铃体操，能够刺激全身肌肉，增加肌肉活性。每天只需要15分钟，就可以促进人体基础代谢，让你拥有健康的体质、苗条的身材。

《哑铃健身操》

书籍目录

诱人身体来自健康的骨骼和肌肉哑铃体操培训你健康的体质、苗条的身材哑铃体操解除你的身体不适
骨质疏松症 便秘 肩膀酸痛 怕冷症选择适合自己的哑铃体操 哑铃体操的基本姿势 哑铃的握法 哑铃的选择
5大心理准备PART 1 基础训练 每天15分钟打造形体美人 12套基本动作和3种防止厌倦的5分钟简易训练
1. 手臂伸举运动 2. 双臂伸举运动 3. 下蹲运动 4. 转体运动 5. 双臂运动 6. 前倾屈伸运动 7. 直立拉伸运动
8. 单臂屈伸运动 9. 单臂拉伸运动 10. 单臂后举运动 11. 双臂体前上举运动 12. 双臂脑后上举运动
5分钟简易训练 1. 双臂开合运动 2. 下蹲运动 3. 双臀体前上举运动PART 2 定位训练
1 腹部 ——轻轻松松把小腹收起来 抬腿平衡练习 空中画“8”字 握哑铃仰卧起从 抬身练腹肌 2 腰部 ——让我们的腰再细一点
转体运动 侧卧抬腿 抬身转体 上体侧弯运动 3 手臂 ——和松松垮垮的手臂说再见 举收哑铃 哑铃体后伸举 手臂斜上方拉伸
1 背部 ——消除背部老化痕迹 单腿屈伸 哑铃体后上举1 哑铃体后上举2 5 胸部 ——还你挺拔的胸部 双手互推 俯卧撑 高难度俯卧撑 仰卧双臂开合运动
6 臀部 ——苗条身全权的关键部位 体后抬腿 屈体下压 单腿屈抬 仰卧抬身 7 大腿..... 8 足腕PART 3 清晨的舒展运动 晚上的舒展运动
PART 4 坐着练习 躺着练习

《哑铃健身操》

编辑推荐

本书以图文结合的形式详细地介绍了多种利用哑铃健身操，包括局部、全身的及其各种场合的不同体操，以达到强身健体、燃烧脂肪的目的。

《哑铃健身操》

精彩短评

- 1、内容比较实用。不过有好一部分健身方法不是用哑铃的。
- 2、很多图解分解动作，还算可以吧，内容有点和以前轻工业出版社出的一本减肥书重合很多。
- 3、我现在还没收到东西啊，怎么去做评论呢
- 4、收货比较慢。书的内容很少，但对初学者的我来说，已经足够了。我现在也只在练习书中教的一级12个动作的哑铃运动。
- 5、很实用,不是很难懂!

《哑铃健身操》

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