

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海报挂图)》

## 图书基本信息

书名：《打造完美的下半身(附健身DVD、海报挂图)》

13位ISBN编号：9787549502677

10位ISBN编号：7549502676

出版时间：2011-3

出版社：广西师范大学出版社

作者：禹智仁

页数：244

译者：吴晔

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)

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海)》

## 前言

前言 和向私人健身教练直接学习一样下定决心要通过运动来改变身材和体重的任何人都希望能在最短的时间内获得最完美的效果。但我们的身体从受到外界刺激到发生变化之间需要一定的时间。此时根据每个人的身体状态和运动施行能力等条件，制定合适又有效的运动计划，并在一旁指导帮助运动者正确做出各种动作，这些便是健身教练的工作。同时，如果运动者在运动过程中感到精疲力竭或是意志薄弱的时候，在旁为其加油鼓劲和增加动力也都是健身教练必须做的。本书的内容就好像和你的私人健身教练面对面学习如何进行自我管理的过程一般，尽责地向大家阐述了怎样进行各种运动的方法。书中向大家提出了为期8周的基本运动，和其他一些类似的健身书中介绍的方法相比时间略有点长。但如果大家希望能一次性塑造完美的下半身，我还是推荐大家按照本书中介绍的方法诚实地做好每一个步骤。从现在开始的所有运动都将向着设计健康又美丽的下半身曲线这个目标一步步前进了。当然对于一对一、面对面进行指导的教练来说，让运动者领会这些也有困难，在实践的过程中更免不了出现许多问题了。国内介绍的大多数运动类书籍也几乎都忙着展示一些平面化的运动，完全忽略了以上问题。《打造完美的下半身》则向读者们介绍了在没有健身房内笨重器械的情况下也能有效锻炼出美丽下半身的各种动作，为了使大家在运动过程中尽量不觉得疲惫不堪或是感到厌烦，书中所介绍的动作相当丰富多彩，同时也会让你感到耳目一新。所有的运动都是在把握了自己下半身肥胖的原因之后，根据个人不同的状况和能力进行立体的锻炼，集中介绍了如何打造富有弹性、洋溢着曲线美和柔和健康美的完美下半身。同时也介绍了盆骨和腰部、腹部专用的运动，通过饮食结构的调整以及适当的运动不断雕琢下体，使完美的下半身曲线得以长久维持不变。因此大家大可以放心，书中介绍的运动方法、都不是那种会让你上气不接下气、满头是汗的剧烈运动。这些动作效果出众，做起来也不是很吃力，简单的同时又会让你觉得很有意思，通过这些独特的运动能够在短时间内帮助大家摆脱自己下半身的诅咒。以下的运动项目只需要准备几种简单的物品和实践的意志力，便能向大家证明即便在家也可以打造洋溢曲线美的下体曲线并重获自信的事实。即使有人无法坚持做到最后，在一面跟着做的过程当中也可以获得对等的成效，这样一来大家就可以轻松摆脱对于失败的顾虑了。让我们现在就行动起来，不要再浪费时间了。只要安心地安静地跟着本书中介绍的方法进行锻炼，两个月之后你就能和完全不同的自己相遇了。

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海报)》

## 内容概要

健身【在线视频】[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XMjQ0NDc5MTY0.html](http://v.youku.com/v_show/id_XMjQ0NDc5MTY0.html)

《打造完美的下半身》是一本旨在帮助女性塑造下半身线条的健身书，由韩国超一流专业女性健身教练、锐步选出的世界级教练、被称为“健身教练们的教练”的禹智仁倾力打造。是禹智仁众多独家健身方法的首度全面公开，甫一出版即受到韩国健身迷的热烈追捧，始终占据健身书排行榜的首位。

本书全彩印刷，用高清动作图片和准确的解说分别介绍了针对臀部、大腿、小腿、脚踝部位的8周运动计划。针对每一部位的系列运动都极具实用性，可在短时间内对锻炼部位行程有效刺激，有效解开造成下半身肥胖的魔咒，包括肌肉运动、有氧运动、平衡感运动和柔韧运动，还有仅仅依靠一条弹力带或者一个健身棒即可完成的简易器械运动，让每一位女性都能在家中或办公室独立完成对下半身的塑造。

同时赠送价值29元、时长60分钟的由禹智仁教练亲自示范的健身DVD，让书中的健身操更加易学易用、动感十足；如果您没有时间，还可以参照附赠的“10分钟健身操”挂图，在繁忙的工作和生活中，随时随地地打造自己下半身的完美轮廓。

打开这本在韩国被誉为“健身书中的圣经”下半身健身书，跟随禹智仁一起，完成可媲美百万元专业健身项目的Vvip家庭健美运动，不出8周，您便可以拥有韩国明星一般完美的下半身曲线。

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海》

## 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。

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海》

## 书籍目录

前言 和向私人健身教练直接学习一样

有效使用本书的方法

Part\_1

被诅咒的下半身，就是那么可怕

Part\_2

解开下半身诅咒的魔法运动

唤醒我身体的10分钟热身运动 64

打造有弹性的大腿 80

塑造苹果般动人的臀部 112

塑造性感的小腿与脚踝140

Part\_3

完成魔法的高级运动项目

锻炼构造下半身曲线的主要肌肉群 150

极大增强训练效果的器械运动 172

急速增大热量消耗的间隔有氧运动 182

在曲线美基础上增添一份弹力的身体各部位伸展运动196

Part\_4 下半身分类管理的15分钟训练项目

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海》

## 章节摘录

插图：

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海报)》

## 编辑推荐

《禹智仁健身书:打造完美的下半身》具有以下卖点：1. 作者禹智仁，是韩国超一流的专业女性健身教练、锐步选出的世界级教练，在韩国被称为“健身教练们的教练”，她也是众多韩国女星，如李孝利、金素妍、朴志善等人的私人健身指导，一手打造众多韩国窈窕明星。2. 本书是禹智仁众多独家健身方法的首度全面公开，甫一出版即受到韩国健身迷的热烈追捧，始终占据健身书排行榜的首位。3. 禹智仁的健身方法简单、易行，随时随地可以操作，非常适合办公室一族和居家健身。即使是复杂一点的器械训练，也只需要借助健身棒或者弹力带就可完成，极具操作性。4. 《上身窈窕的秘密》和《打造完美的下半身》分别为女性读者上半身和下半身健身量身打造，满足读者健身的不同需要，专业性、实用性强。5. 随书附赠价值29元、长达60分钟的健身DVD，由禹智仁亲身示范，配合书中的健身内容，给读者更为直观的展示。6. 随书另附赠“10分钟健身操”海报挂图，简单实用，为上班族贴身设计，更好地满足读者需要。《禹智仁健身书:打造完美的下半身》：韩国超一流健身教练、锐步选出的世界级教练禹智仁；独家健身方法首度全面公开；0专业、实用、简单、易学、操作性强；为上班族和居家健身量身打造；随书附赠价值29元超长DVD及办公室健身操海报挂图；为了一生都做美丽的女人而运动！

## 《打造完美的下半身(附健身DVD、海》

### 精彩短评

- 1、前面的数据一块计算挺实用。但毕竟是韩国人写的，饮食结构上面跟国内不太一样。健身重在坚持。
- 2、跟我想象的一样，很好
- 3、书还是不错的，就是附赠的DVD碟读不出来
- 4、正在练习呢~希望可以瘦下来
- 5、价格有点贵 碟片挺清楚
- 6、解说详细，是正版，值得购买
- 7、在书店看到时没有碟.不过这个碟子的声音也太小了点.
- 8、很实用
- 9、在家练习不错
- 10、还没仔细看，不过翻了翻，感觉就是普通的瑜伽动作
- 11、好中意呢本书，坚持锻炼，受益匪浅。
- 12、书不错，但想要效果，还得下功夫练。
- 13、还没看完，大致翻了一下，比较简单易学的动作，很不错的书
- 14、不错，很快就到了，赠品也都有
- 15、这套书我都购买了，按着DVD动起来，感觉还不错，属于微负荷的那种。有用
- 16、腿粗的胖妹伤不起，静态运动不容易伤害骨骼健康，加油！
- 17、不用说，卓越的快递是很给力的，书的质量也可以。。但是这次我买的这几本书，都没有外包装膜，给我的感觉不像是新书。。还有最可气的是，这本书随书赠送的那个DVD光碟，插入我电脑之后，电脑系统直接崩溃了。。来开机都开不了。。对于这点我就么都不说了。。买书是... 阅读更多
- 18、一手打造众多韩国窈窕明
- 19、本来买来结婚之前塑身用 结果结婚真是个体力活 自动就瘦了
- 20、动作比较简单，可是效果挺好。
- 21、真心好书，带光盘的，她说的真心好
- 22、很适合减肥健身，很实用
- 23、应该是正版的书!希望对我有帮助!嘿嘿.....谢谢店家，发货挺快的！
- 24、感觉不是新书。。外面被拆了。。
- 25、当当价格合适~买来想在产后用呢~~~
- 26、有针对性，不过要瘦强度是不可少的。跳郑大妈的也可以的。
- 27、已经在跟着做了 心理上感觉有效果
- 28、平时上班的压力和速度，健康的身体是革命的本钱，女人爱自己就要爱身体开始。书的作者肯定很迷人。
- 29、在练呢，期待2个月后效果
- 30、很好的书，基本是有氧运动，练下半身的，唯一不足是光盘播放由于韩语配音没有半点音乐哈，一点韵律感都没有
- 31、送货很快呀.....不知道效果怎么样啦！
- 32、挺好的书，坚持做了一段时间，感觉还不错，
- 33、光盘太差了，没有音乐，配音还有土土的口音，一点激情也没有，死气沉沉的，还不如不翻译呢！
- 34、如果光盘能有原版音乐，翻译能同步就最好不过啦
- 35、很漂亮的教练，动作很专业
- 36、操作简单明了 容易坚持 做什么事都有技巧 校正身材兼顾减肥效果不错 是懒人的菜
- 37、内容沉闷，音乐不够，没有激情，教练语言没有激励性和煽动性，没到一半就做不下去了，
- 38、坚持很难啊
- 39、坚持了练了一段时间，确实有点用，但就是后来懒，没练
- 40、内容还是很实用的，因为动作不难，只要坚持是真的有些效果的。书编排的也很好，看着就顺眼



## 《打造完美的下半身(附健身DVD、海报)》

- 41、图文并茂，相当不错，喜欢健身的人推荐
- 42、爱美之心人皆有之
- 43、这本书里面的动作分解十分细致，易懂，书不错，但坚持锻炼最重要。
- 44、这本书的质量很好，内容也不是别的同类书籍可以看到的，看起来简单但实际效果很好。很不错
- 45、大概看了一下，东西还行！附带光盘
- 46、书不错，希望自己有时间练习，总之很喜欢
- 47、排版舒服，还有DVD演示，比较有针对性。
- 48、看书，一会看DVD,也跟着一起做,还是有效果的,
- 49、帮我朋友买的，到货时我也看了一下。看起来很不错，不想一般的那些减肥书要买很多其他的减肥产品。很实际，性价比很高O( \_ )O~~发货速度很给力。我我也想买一本了！~
- 50、朋友说：收货后被她表姐抢去看了。
- 51、一打开就看得出书是旧的，附送的光盘和海报被拿走了，无语了。。。看来当年的卓越被弄得不成样子了，以后不在这买东西了。还好只有两本书，认栽了。。。
- 52、因为工作原因，长时间久坐，下半身很容易囤积脂肪，这本书的介绍比较有针对性，但是难度相对比较低。不过无论怎样，能够稍微动一动都是有利于瘦身健康的，所以还是推荐的！
- 53、内容不错，慢慢练习吧。就是送的DVD配音不好，也没有音乐，跟着练很没有节奏感。
- 54、按着做觉得身体舒展了不少
- 55、如果按照书上写的一步一步来，应该还是比较有效的，不过大都没有这个毅力吧
- 56、光碟里有健身操不错，书的用处不大！
- 57、运动量较大，比较系统而有效！
- 58、唉，以后再不买外国人的书了，不知是翻译有问题，还是怎么了，书里面的动作看不懂，不够直白，要看很多遍大概意思才看懂，还那么贵，浪费银子了。悔死了。
- 59、书不错，但是碟的配音太难听了.....
- 60、运动强度不是太大，不会吓到初学者，动作比较好做，至于效果，等我坚持一年再说。
- 61、内容清晰，难度适中，学习方便
- 62、当当的书都有封膜，是全新的不用说，也保护了里面的碟片。不想某东商城，都没有塑封膜，感觉是旧的，而且碟片也经常丢。
- 63、做完美的女人，做优秀的女人，永远让自己更加美好，不放弃生活，不放弃身材
- 64、图文并茂 实用性很强 都是在日常生活中可以做到的一些简单运动 不需要太过于复杂的理论知识
- 65、喜欢，很不错，物流也给力
- 66、很好的一本书 不过有点看不懂~\_~ 求高人指点
- 67、身体是自己的，简易的场所，也能达到健身健美的效果。
- 68、给女友买的没有看 价格还合适
- 69、操作性强，比较实用。
- 70、书的质量很好，物流也非常给力，很满意
- 71、内容挺好的！很多运动的方法跟具体步骤，就是很难真正行动起来，又变的没有用了
- 72、书的装帧不错，印刷很漂亮，是在图书大厦看到后采购购买的，有光盘可以跟着练习。但是减肥这项事业其实需要我们坚持！
- 73、还好吧，没看呢
- 74、是正版，很喜欢，快递人员的服务态度非常好，感谢！
- 75、能够锻炼到好多的肌肉，特别是平时都不会运动到的臀部肌肉！跟着视频中的教练做不会太累，有时候需要坚持坚持的，教练都会鼓励！还挺有意思的~给希望身体肌肉变紧致的，气质提升的Mm们推荐！
- 76、书很好，有光碟，有海报，还没有照上面做，但动作也不太难的，而且循序渐进。
- 77、这书本里的很多动作我都健身的时候学过，我那个教练很专业。而且这里面的一些知识点也解开了我一直迷惑的问题
- 78、正在开始实施书里面的内容！

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海》

## 《打造完美的下半身(附健身DVD、海)》

### 精彩书评

1、两本书都买了。由于没有节食的毅力和决心，所以不指望用来减肥。主要是工作劳累，希望能运动一下，放松筋骨加快代谢。如果秉承以上目标，用下来感觉很不错。分小节的运动可以拆分开来，能力强时间多的，可以做满整个小时。时间少的，可以拆分成10分钟一个类型的训练。她推荐的运动计划也是一周之内，交叉有氧练习和基础肌肉训练的方式，所以不会压力过大。本人最爱这本书的原因是设计的动作运动效率很高。有时候时间太少，只做10分钟热身运动，但是确保一定出汗。无论是上半身还是下半身的锻炼，热身运动都是全身的，强调全身的循环，只是运动量大的部分有差别而已。其余的基础肌肉、强化训练都是很有针对性的，如果只想健美某个部分，都可以参照。此外设计也很科学，伸展运动有专门的章节，防止做完训练之后肌肉不能及时伸展放松。需要说的是，DVD上的动作不完全覆盖书中的动作。书中有同类动作里初阶的动作。可以循序渐进。如果想锻炼腹部的力量，主要的锻炼分配在上半身那本，可以参考购买。发现网上居然毫无评论，觉得还是不该埋没两本好书，推荐一下。

# 《打造完美的下半身(附健身DVD、海》

## 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)