

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女子减肥塑身4周方案>>

内容概要

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。

<<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>>

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:<http://www.tushu007.com>