

<<超速减肥瘦身跆拳道>>

图书基本信息

书名：<<超速减肥瘦身跆拳道>>

13位ISBN编号：9787506479745

10位ISBN编号：7506479745

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：禹智仁

页数：120

译者：李丹妮

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>

## <<超速减肥瘦身跆拳道>>

### 内容概要

跆拳道是一种有氧与无氧相结合的复合式运动。

它一方面能为身体提供大量氧气，提高心肺功能和体能；一方面又能增强肌肉力量，促进新陈代谢。同时，跆拳道还是一种能在短时间内迅速消耗热量的快捷型运动。

哪怕你天生体胖，哪怕你不擅长运动，只要练习跆拳道，都能立竿见影地实现瘦身效果。

<<超速减肥瘦身跆拳道>>

作者简介

禹智仁

韩国最优秀的女性形体训练师

韩国最受演艺界人士欢迎的健身教练

获韩国体育大学生活体育学院硕士学位，在德国、瑞典担任讲师

锐步公司的亚洲全球代表教练

被VOGUE杂志评选为“最具魅力的100位女性”之一

被“传奇教练”金·米勒（Gin Miller）评价为未来世界健身界主角

## <<超速减肥瘦身跆拳道>>

### 书籍目录

#### Part 1 认识跆拳道

- 跆拳道如何快速瘦身
- 跆拳道为何能达到迅速减肥的效果
- 跆拳道是一项一举多得运动
- 跆拳道运动的注意事项
- 跆拳道的基本姿势
- 跆拳道的基本动作原则
- 怎样才能尽情享受跆拳道
- 跆拳道减肥中必须注意的饮食原则

#### Part 2 跆拳道简易训练, 让你瘦得异常明显

##### 上肢基本动作

- 1 刺拳
- 2 交叉攻击
- 3 罐身钩
- 4 高空剪
- 5 推掌
- 6 肘打
- 7 速度球

##### 为初学者准备的上肢基本动作练习

##### 下肢基本动作

- 1 膝踢
- 2 前踢
- 3 侧踢
- 4 扇形踢
- 5 后踢

##### 为初学者准备的下肢基本动作练习

#### Part 3 跆拳道升级训练, 让减肥效果立竿见影

##### 跆拳道的肌肉调节

- 1 侧卧侧踢
- 2 俯卧后踢
- 3 坐在地上交叉攻击

##### 跆拳道的对抗练习

- 1 一手交握旋转攻击
- 2 迎面站立手掌攻击
- 3 背部紧贴屈膝再起立
- 4 按住对方背部做小臂运动
- 5 全身伸展

#### Part 4 跆拳道伸展训练, 让身体曲线更加完美

- 1 单脚站立找重心
- 2 一脚向后送出, 腿部伸展
- 3 两手手指交叉向前推出
- 4 两手手指交叉向后推出
- 5 上肢倾斜做侧身伸展
- 6 手臂向后弯曲, 做手臂和肋骨伸展
- 7 手臂向后推至头部

## <<超速减肥瘦身跆拳道>>

8 双手交叉置于背后，做扩胸运动

9 双手交叉置于胸前，伸展背部

10 膝盖弯曲，抓住脚做抬腿运动

Part 5 肌肉强化训练，让跆拳道动作更加有力

1 双手抓住绷带，伸展手臂

2 坐下再起立，双臂交叉

3 踩住绷带站立，肩膀向侧面打开

4 踩住绷带站立，手肘呈直角转动肩膀

5 单脚踩住绷带，双臂向前弯曲展开

6 单脚踩住绷带，双臂向后伸展弯曲

7 绷带在背后，伸展手肘

8 绷带向背后拉拽再放下

9 双臂伸展上体提拉

10 双臂弯曲上肢拉拽

## <<超速减肥瘦身跆拳道>>

### 章节摘录

版权页：插图：跆拳道是一种时尚减肥运动。

它最大的特点莫过于在瘦身基本动作的基础上融入了跆拳道、泰拳、空手道等项目中力量感十足的攻防动作。

在练习跆搏的过程中，你还能听到美妙悦耳的背景音乐，这会令你感受到运动的无限美好。

现在，随着跆搏人气一路高涨，越来越多的人已经加入到学习跆搏的行列中。

跆搏的特别之处还在于，它一方面充分吸收了有氧运动锻炼心肺功能的优点，另一方面又汲取了无氧运动锻炼肌肉耐力的长处，是一种高效复合式运动。

正因如此，它具备其他任何运动项目都无法比拟的超强减肥效果，自然而然受到了大众的热烈追捧。

除了上述优点之外，跆搏还能提高人体平衡感和肢体协调能力，对提高意志力和注意力、增加肺活量也有很大帮助。

<<超速减肥瘦身跆拳道>>

编辑推荐

<<超速减肥瘦身跆拳道>>

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>