

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<哑铃健身操>>

### 内容概要

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。

## &lt;&lt;哑铃健身操&gt;&gt;

## 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>>

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>