

图书基本信息

书名：<<上身窈窕的秘密(附健身DVD、海报挂图)>>

13位ISBN编号：9787549502660

10位ISBN编号：7549502668

出版时间：2011-3

出版时间：广西师范大学出版社

作者：禹智仁

页数：240

译者：孙韵

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>

## 内容概要

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》是一本旨在帮助女性塑造优美上身的健身书,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。

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》分为四个部分:怀着愉快的心情运动,获得健美窈窕的上身;使糟糕的上身变得窈窕的主要锻炼项目;塑成健美窈窕上身的升级运动项目;消除慢性疼痛的分症状预防项目。

从基础动作开始,由浅入深,分阶段、分部位,引导读者一步步完成上半身的健身过程。

简单实用,操作性强,即使是稍复杂些的器械运动,也仅仅依靠一条弹力带或者一个健身棒即可完成,非常适合于上班族和居家健身一族。

配合本书赠送的价值29元、长达60分钟的健身DVD,由禹智仁全程示范,更好地满足读者的需要。

而本书的另一赠品“办公室健身操”海报挂图,则可以帮助读者在办公室中随时随地进行运动,极具实用性。

拥有丰满的胸部与光滑的背部,轻巧动人的肩部与小臂,还有值得夸耀的小腹,是每个女人的梦想。为了一生都做美丽的女人,跟随禹智仁,现在就开始运动吧!

打开《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》的瞬间,你的身体就获得了祝福。

## 作者简介

作者:(韩国)禹智仁 译者:孙韵禹智仁, 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 Cerification (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。

书籍目录

- 卷首语 为了一生都做美丽的女人而运动
- 正确使用本书的方法
- Part1 怀着愉快的心情运动 获得健美窈窕的上身
  - 解开窈窕上身秘密的钥匙
  - 检视我的身体现在究竟是何种状况
  - 正确解读我的身体的 阶段测定法
  - 塑造健美窈窕的上身的秘密练习
  - 准备运动和整理运动 部位分别运动 有氧运动 特别练习
  - 使上身窈窕的肌肉锻炼的秘密
  - 使上身运动变得愉快又有效的运动道具
  - PLUS ONE 使上身窈窕的6个秘密
- Part2 使糟糕的上身变得窈窕的主要锻炼项目
  - 让全身都温暖起来的热身法
  - 打下窈窕上身的基础
  - 打造丰满的胸部
  - 打造没有赘肉的平滑背部
  - 打造线条细腻柔和的肩部
  - 打造灵活纤细的前臂
  - 上身集中弹力带练习
  - 提升罩杯、保持胸型的弹力带运动
  - 使背影更具性感美的弹力带运动
  - 使肩线更具健康美的弹力带运动
  - 使上臂肌肉结实健美的弹力带运动
- Part3 塑成健美窈窕上身的升级运动项目
  - 趣味百倍、效果百倍,有趣的健身棒练习
  - 最短时间内练出腹肌的腹部循环练习
  - 练出超级模特级别的S-line 的分部位运动
  - 站着做的伸展运动
  - 坐着做的伸展运动
- Part4 消除慢性疼痛的分症状预防项目
  - 背部刺痛
  - 手臂无力
  - 肩膀酸痛
  - 腰部僵硬酸痛
  - 胸口憋闷 脖子僵直 抽痛 气场拥有改变命运之力



### 编辑推荐

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》一书具有以下卖点: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. 《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》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. 《禹智仁健身书: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“办公室健身操”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:上身窈窕的秘密》: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;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!

《禹智仁健身书:上身窈窕的秘密》为了一生都做美丽的女人而运动!

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>