

# 《品质生活：禹智仁减肥操 一动就瘦的伸展减肥操》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年01月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506478823

## 编辑推荐

伸展操特别适合懒人练习，它可以增加体内氧气的供给、帮助排出体内的废物、消除疲劳，能有效燃烧凹凸不平的皮下脂肪，灵活关节，使肌肉柔软而有弹性，打造玲珑曲线。

## 内容简介

人们普遍认为，若要燃烧体内脂肪，只能依靠剧烈的有氧运动。然而，伸展操却可以在燃烧脂肪上发挥出超乎想象的作用。尤其是在消耗皮下脂肪、塑造优美曲线上，伸展操可谓是最理想的选择。学习本书，做伸展操，关节就会活动自如，肌肉变得柔软而有弹性，轻松打造易瘦的体质。

## 作者简介

禹智仁

韩国\*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“\*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

## 目录

Part 1 伸展减肥操--让减肥不再是负担

动一动，让你的身体不再僵硬

伸展减肥操能快速消脂的秘密

伸展操=健康+减肥

伸展操的核心是呼吸和保持平衡

停！错误的运动方式会危害身体

打造更加愉快、有效的运动

Part 2 动动就能瘦--伸展减肥操，减肥So Easy

站姿伸展操--打造不易发胖的体质

1 抖动手脚，快速热身

2 身体前屈，拉伸四肢

3 蹲起并摆臂，激活全身肌肉群

4 两臂上举，丰胸美肩

5 侧伸双手，提升手臂柔韧性

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)