

《品质生活：禹智仁减肥操 超速减肥瘦身跆拳道》

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：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506479745

编辑推荐

跆拳道练习30分钟可以消耗300-400的左右卡路里，它将有氧运动和非有氧运动相结合，强度比一般的有氧运动更强，可以快速燃烧大量脂肪。随动感音乐运动还可以有效释放压力，调节神经。

内容简介

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。

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 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的运动

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

[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)