

# 《給我30天還妳小腹肌》

## 图书基本信息

书名：《給我30天還妳小腹肌》

13位ISBN编号：9789861793984

出版时间：2015-7-1

作者：崔成宇

页数：80

译者：黃孟婷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《給我30天還妳小腹肌》

## 內容概要

- 1.最簡單、最大本的運動示範，不用看DVD就能夠輕鬆上手。
- 2.不再胡亂運動，清楚掌握運動部位與速度。
- 3.一天一個動作，輕鬆好記又不累。
- 4.每三天運動不同肌肉群，循環運動不痠痛。

系列銷售突破突破10萬冊

韓國人最愛買的暢銷塑身書

一天一個動作X一天15分鐘=30天後甩腰內肉！

搶救不時擠出肥肉的上腹部

燃燒脂肪囤積的下腹部

創造展現比基尼的馬甲線

5個「不」，革命妳的減肥計畫：

- 1.不用花錢上健身房，就有專業健身教練貼心指導。
- 2.不靠餓肚子減肥，絕食是減肥盲目的選擇。
- 3.不要幻想學某個明星減肥。
- 4.不盲從達人減肥的食譜，建立自己的甩肉日誌。
- 5.不放棄運動，充分享受運動的快樂和成就。

效果200%專業教練 崔成宇

說：「塑造身材是我的職業。只要看到對方身材一眼，就知道這個人做什麼運動？對方是放任自己的身體？還是珍惜自己的身體？我們的身體不會騙人！如果妳連自己的身體都無法改變，更不用談什麼打造未來夢想了。」

暖身運動 10個動作

只要好好的伸展身體，就能舒展身體肌肉，活化血液循環，更能增強運動效果。

燃脂塑腰 每天1個動作

依上腹部、下腹部、側身、腰部的順序均衡活動的運動方法，每天只要做好一個動作就可以。

有氧運動 6個動作

一定要做的有氧運動，可以將氧氣提供給各部位的肌肉，促進體內的代謝，並幫助燃燒與消耗脂肪。

緩和運動 10個動作

不要小看靜態伸展，可以使肌肉獲得緩解，讓血液流動獲得改善，也能幫助疲勞的身體迅速地恢復精神！

30天後妳會發現~~

水桶腰不見了，腹部與腰部曲線出現戲劇性改變。

有氧搭配腹部運動，活化腸道消除便秘。

每天持續的運動計畫，也培養了耐心和毅力。

享受運動的快樂，連自己變漂亮了都不自覺。

本書編輯見證：從腳依序往上做暖身運動，簡單幾分鐘，全身都舒展開來。主要運動加強訓練上半身，感受全身肌肉被拉緊。在做跳躍的有氧運動時還可以運動到大腿，最後的緩和運動讓我消除了一整天的疲勞。

# 《給我30天還妳小腹肌》

## 作者簡介

崔成宇

效果200%專業教練

中央大學體育教育系畢業

NIKE Training Run 跑步教練

HEAD Bare-foot 專任訓練師

健身專門雜誌 < Body Shaping Bible > 模特兒

2008年MR&MS 水原 - 70kg 量級第四名

製作與示範 < 崔成宇的4週練出好身材 > app 應用程式

現任MB Nutrition & Bodyway 官方後援選手

「WAWAS (世界有氧健身操 & 水中健身協會)」專任講師

個人健身中心「CROSS GYM」代表

# 《給我30天還妳小腹肌》

## 書籍目錄

前言

Step1 暖身運動

Step2 主要運動

Q&A

Step3 有氧運動

Step4 緩和運動

# 《給我30天還妳小腹肌》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)