

# 《热力燃脂哑铃操》

## 图书基本信息

书名：《热力燃脂哑铃操》

13位ISBN编号：9787807057536

10位ISBN编号：780705753X

出版时间：2008-3

出版社：成都时代出版社

作者：朱霓

页数：113

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)

# 《热力燃脂哑铃操》

## 前言

跳哑铃操，做健康快乐的氧气美女70年代，奥斯卡影后简·方达Jane Fonda让全世界认识了健美操Aerobics80年代，超级名模辛迪·克劳馥cindy crawford用小哑铃+健美操的方式成为“全世界体型最美的女人”，哑铃操成为全球女性首选健身运动！21世纪，好莱坞又掀起了哑铃运动新风潮——奥斯卡影后哈莉·贝瑞Halle M. Berry、最新007女郎伊娃·格林Eva Green、美国新生代玉女米莎·巴顿Mischa Banon、好莱坞俏佳人斯嘉丽·约翰逊scarlett Johansson这些好莱坞女郎，无一例外都有着曲线玲珑、前凸后翘的身材，她们的修身秘诀，就是这套国际最新标准有氧哑铃健美操套路！本套路由国际顶级的健身教练、专业健美操运动员、运动生理学专家共同研发，经国际有氧运动与体适能联合会（FISAF）认证并强力推荐。

# 《热力燃脂哑铃操》

## 内容概要

《热力燃脂哑铃操》通过精美的图文介绍为哑铃美人定制的热身操，活化关节、预热肌肉，提高身体的灵活度，有效预防运动伤害，充分调动身体里的活力因子！立体塑型套路动感十足、热力四射的动作，激发体内的High元素，急速燃脂，塑造凹凸有致的完美身型。中高强度的运动量，提高脂肪的燃烧率，紧致松弛的肌肤，改善心肺功能，提升耐力和抗疲劳度，让你时刻精力充沛！

# 《热力燃脂哑铃操》

## 作者简介

朱霓：第2届全国健美操锦标赛冠军 第3届全国健美操精英赛六人操冠军 全国体育学院风采大赛健美操形象大使亚军，健美操一级运动员，全国健美操锦标赛一级裁判。

# 《热力燃脂哑铃操》

## 书籍目录

Chapter1 有氧哑铃操，运动也可以很Easy 1.历久弥新，最受女性欢迎的时尚器械运动——有氧哑铃操  
2.哑铃新风尚，国际最新有氧哑铃健美操标准套路 3.有氧哑铃操，情迷好莱坞 4.哑铃女王安全攻略  
Chapter2 哑铃美人专属活力热身操  
Chapter3 纤臂美腿新势力——有氧燃脂套路 Section One  
Section Two Section Three Section Four Section Five Section Six Section Seven Section Eight Section  
Nine  
Chapter4 完美身形终极体验——立体塑型套路 Section One Section Two Section Three Section  
Four Section Five Section Six  
Chapter5 优雅气质柔姿放松操 警惕健身八大误区 健康CEO发展计划书 你是几级健康教主？ 营养瘦身秘籍

# 《热力燃脂哑铃操》

## 章节摘录

插图：

# 《热力燃脂哑铃操》

## 编辑推荐

《热力燃脂哑铃操》由成都时代出版社出版。70年代，奥斯卡影后简·方达JaneFonda让全世界认识了健美操Aerobics；80年代，超级名模辛迪·克劳馥CindyCrawford用小哑铃+健美操的方式成为“全世界体形最美的女人”，哑铃操成为全球女性首选健身运动！21世纪，好莱坞又掀起了哑铃运动新风潮——国际最新有氧哑铃健美标准套路，燃脂美体7大新突破：权威：国际顶级健身教练、专业健美操运动员、运动生理学专家共同研发，国际有氧运动与体适能联合会认证并强力推荐！强效：最典型的抗阻力运动，具有无与伦比的燃脂效果：控制胰岛素过度分泌，彻底改变易胖体质！有氧：有氧运动能促进糖元完全分解，释放大量能量，使多余脂肪转化为肌肉！流畅：节奏、音律、活力、动感，体验健美明星般的流畅与优美动作！音乐：打破枯燥与单调，在自己最喜欢的潮流音乐中快乐享“瘦”！健康：提高心肺功能，促进血液循环，强化身体内部机能，强健骨骼，伸展脊椎，预防文明病！快乐：舒缓神经系统，缓解疲劳，释放压力，让你时刻心情愉悦、精力充沛！BOOK+DVD同步奉献，完美身形终极体验

# 《热力燃脂哑铃操》

## 精彩短评

1、这本书最大的特点就是配有相关的图解说明，因为很容易了解各个关节部位，让人容易掌握动作要领，因此想要轻松减肥的朋友可以多多考虑一下.....



# 《热力燃脂哑铃操》

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