

《纖、挺、翹，10分鐘練出美》

图书基本信息

书名：《纖、挺、翹，10分鐘練出美體線！》

13位ISBN编号：9789861858586

10位ISBN编号：986185858X

出版时间：2013-9-11

出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：Ivan Hsu

页数：96

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

《纖、挺、翹，10分鐘練出美》

內容概要

放鬆全身緊繃肌肉，均衡訓練全身，
最符合人體自然活動的瘦身方法，簡單慢推、緩拉、巧蹲，
減肥再也不辛苦、再也不失敗！

- 精選好萊塢明星都熱愛的超強塑身運動（珍妮佛·羅佩茲、休·傑克曼、潔西卡·艾巴、吉賽兒）
- 不限年齡與經驗，利用自己的體重輕鬆就能雕塑曲線
- 除了隨時可練的基礎徒手操，另有教練指導器材進階版

男女皆適用的正確活動法，不只能消除全身贅肉、降低體脂肪，更針對全身上下各部位，均衡調整你的體態。沒有贅肉的人魚線條、充滿彈性的翹臀和大腿、緊實堅挺的完美胸部、讓人忍不住多看一眼的性感後背、散發女性柔美的頸部和肩膀……只要跟著Ivan教練打破傳統健身迷思，養成人人稱羨的瘦體態！

破解想瘦的運動迷思！

- **仰臥起坐可以瘦小腹？錯！
- **運動一定要上氣不接下氣才有效果？錯！
- **做重量訓練腿一定會變壯變粗？錯！
- **下班回家做運動只會讓身體更累？錯！

自身體重訓練的優點

1. 依照個人狀況量身訂做：能為了自己量身定做的重量訓練，就是長久以來一直跟著自己生活的重量，無論是手部、腿部或軀幹，每一分每一寸的肌肉、骨骼、韌帶、肌腱以及所有的系統，都是圍繞著自己生活，並日月累積適應而成今天的狀況。因此最適合且最個人化的重量就是自身體重！沒有任何其他器材比這項訓練工具更適合自己。
2. 最安全！運動傷害不再來：由於長久以來的生活作息，帶給身體無論是在骨骼肌肉、內分泌、神經反應等方面，都已經適應，因此對於初學者或是長期沒有做運動的人而言，以這個重量作為基準是最安全，也是當作訓練初始最客觀的評量標準。舉例來說，如連徒手的基本蹲踞都無法做到標準，那在此時加上任何重量，不但無法達到增加重量的訓練效果，反而只是徒增受傷的機會。記住！在基礎技術未成熟前，所有額外的重量都不會產生良好的效果！
3. 從頭到腳都能訓練：自身體重訓練的動作特色，在於注重全身各部位的協調與平衡，而很難達到一般重訓器材的單一肌肉訓練方式；舉例來說，一個伏地挺身動作，除了三頭肌與胸肌做收縮外，其他軀幹、腿部必須負責穩定與支撐的工作，因此一個動作所鍛鍊的是全身各部位，不但更符合生活需求，而且能消耗更多能量，想透過運動消滅脂肪或雕塑曲線者，就應該選擇能大量消耗身體能量的運動。
4. 不但瘦更快，還能讓身手更靈活：這種運動除了能在短時間內消耗更多能量外，也能同時進行肌力訓練，強化肌肉的質與量；更重要的是，能夠確實改善身體活動的機能，改善生活品質，這種運動能夠同時鍛鍊出「身材」與「身手」，比起只練出肌肉卻無法活用，更適合希望透過運動改善日常生活的人！
5. 不受器材限制，動作變化無限：人體能夠在3D做出各種動作，因此只要你的身體條件與創意足夠，便能夠利用扎實的基礎訓練，來創造出無限多的訓練方法與動作，而不用受任何器材、模式的拘束！因此將基礎篇的動作練習到相當熟練，是很重要的。

《纖、挺、翹，10分鐘練出美》

作者簡介

國際級體適能、肌力與體能教練 Ivan Hsu

剛開始接觸健身的動機，與一般人相同 希望擁有像明星般健美的好身材。但是經過數十年的經驗與體驗，發現運動健身不該侷限於只是擁有「好看」的身材，更應同時具備靈活、實用的身手。

從傳統的武術、合氣道、日本劍術到新興的跑酷運動，Ivan所喜好的運動著重於具有全面性、功能性的訓練方式，希望藉由自己多年來運動與健身的經驗，傳達實用、自然、維持體態的方法，讓大家不但能擁有滿意的身材，更能強化自己在日常生活中所需的活動能力！

經歷

NSCA美國國家肌力與體能協會 肌力與體能訓練師 / 私人教練

Kamagon Fitness美國核心訓練球 私人教練

Parkour Generation 跑酷體適能訓練師

A.D.A.P. T. 跑酷一級助理教練

TRX懸吊訓練 個人 / 團體課程教學研習

FISAF,Australia澳洲運動、有氧及體適能協會 合格健身指導員

CTBBF,Taiwan中華民國健美協會 合格健美教練

中華民國合氣道推廣協進會三段

書籍目錄

前言

第一章 觀念篇：活用自身體重，是最簡單、實用的瘦身方法！

1. 自身體重訓練的優點

2. 輔助器材與新式運動

*單、雙槓

*槓、啞鈴

* TRX 懸吊訓練

* Parkour Fitness 跑酷體適能訓練

3. 破解想瘦十大迷思！

第二章 熱身運動篇：暖一暖、動一動，訓練效果更加倍！

1. 關節熱身

2. 全身性熱身

第三章 基礎運動篇：簡單推、拉、蹲甩掉鬆鬆肉，重塑彈性美曲線

1. 上半身：重塑纖臂、肩線、背部曲線

*標準式伏地挺身

*一般伏地挺身（窄式）

*跪姿伏地挺身

*槓鈴上舉

*後拉正握法

*後拉反握法

*啞鈴上舉

*正握立姿划船

*反握立姿划船

2. 下半身：打造勻稱、修長美腿線

*雙腿蹲舉

*墊腳蹲舉

*弓箭步

*過頭深蹲舉

*側弓箭步

*單腿弓箭步

3. 軀幹(核心肌群)：找回凹腹、挺臀、美體態

*單車運動

*左右拍地

*背橋式

*挺背運動

*平板式

*貓行

*硬舉

第四章 進階塑身篇：養成人人稱羨的均勻體態

*單腿蹲舉

*交叉弓箭步

*仰臥起坐

*分段式伏地挺身

*彎曲式伏地挺身

*三頭肌伸展式伏地挺身

*蜘蛛人伏地挺身

*正握引體向上

《纖、挺、翹，10分鐘練出美》

- *反握引體向上
 - *水平式後拉
 - *三頭肌上推
 - *船長椅捲腹伸腿
 - *船長椅曲膝轉腿
 - *單槓旋體
 - *正面猴跳
 - *側面猴跳
 - *螃蟹姿
 - *精準跳躍
 - *快速跳躍
 - *低牆跨越
 - * High Row高拉
 - * Y fly
 - * W fly
 - *前向曲腿捲腹
 - *左右擺動
 - *左右迴旋曲腿
- 結論

《纖、挺、翹，10分鐘練出美》

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