

阳光女孩的哑铃塑身金典



[阳光女孩的哑铃塑身金典_下载链接1](#)

著者:叶丹 著

[阳光女孩的哑铃塑身金典_下载链接1](#)

标签

评论

作者身材有点瘪，总的来说还不错

好好好好好好好好好好好好

好书!!!!!!!!!!!!

还没开始练习，写的挺好

配送速度相当快，书的质量提昂好，下次再来。

好书@!!!!!!!!

内容不错，铜版纸虽然才100多页，版面设计好看

书不错，就是物流慢的不是一点半点

有一定道理。

家人很喜欢很喜欢家人很喜欢很喜欢

简单实用，跟着做就可以了，不错

书挺好的，是正版书挺好的，是正版

.....

女人永远都希望自己拥有一副魔鬼般的身材，希望甩掉多余的脂肪；拥有高翘的臀部；挺起高耸的胸部，没有“蝴蝶袖”；没有“五十肩”；没有“游泳圈”。

同时，现在的女性除了要有好的身材，最重要的还是要追求时尚、健康之美。

本书针对广大时尚爱美女士，介绍了最简单轻便的打造俏美人的运动--哑铃运动。阐述了，哑铃燃脂减肥的功效及原理，并深度剖析了哑铃只是锻炼肌肉的工具这一不科学理念，详细介绍了哑铃运动中的各种动作和各部分肌肉打造方法，还针对各种不同类型人制定了不同的运动方案和运动计划。

书籍内容充实，几乎包揽了所有适合女性的哑铃运动以及动作讲解。另外本书还结合了当今社会发展的趋势，阐述时尚低碳健身理念，引导人们更加健康的运动与生活。

本书是喜爱健身的时尚阳光女孩和渴望拥有完美身材的时尚女性必备的健身宝典。Part 01 阳光女孩，最爱哑铃 一、坚持哑铃运动，美眉们得到的四大回馈

二、解开哑铃与女孩们的十个美丽误会 三、大众与明星都宠爱的低碳健身运动

四、你是否具备“S”形身材的潜质 Part 02 哑铃的基本知识

一、哑铃进化论：它并不简单 二、你恋上哪一款哑铃？ 三、实用哑铃握法与呼吸方式

四、哑铃运动中秀出真实的自我 五、让你事半功倍的热身运动 Part 03

哑铃全身“塑”，阳光性感美人养成全计划

阳光女孩的塑身课堂——哑铃全身“塑”的方法 一、哑铃美手动作纤纤玉手轻松练 01

灵活、纤细手腕？腕弯举 02 纤细、柔美十指？坐姿腕弯举 03

消除“鼠标手”？哑铃腕部绕环 二、日常瘦臂绝招减掉多余赘肉 01

消除手臂前侧赘肉？分腿单臂弯举 02 燃烧手臂前侧脂肪？坐姿交替弯举 03

去除手臂后侧赘肉？站姿颈后臂屈伸 04 紧实手臂后侧线条？坐姿头后臂屈伸 05

强化手臂后侧？弓箭步单臂屈伸 06 燃烧手臂脂肪？哑铃双臂弯举 07

紧致手臂线条？哑铃外旋弯举 08 纤细手臂？仰卧屈腿双手弯举 09

远离“蝴蝶袖”？跪姿臂屈伸 三、三招甩掉“火鸡脖”轻松塑造天鹅美颈 01

消除颈部僵硬？半圈绕环 02 缓解肩颈疲劳？辅助拉伸 03 去除颈部细纹？上下左右扭动

四、省时省力的瘦肩妙招 01 去除肩部脂肪？哑铃体前提拉 02 瘦削美人肩？哑铃侧平举

03 紧实肩部线条？哑铃肩部绕环 04 显露锁骨？站姿哑铃上举 05

肩后束强化？哑铃负重后提 06 消除高低肩？哑铃前侧平举

五、丰胸运动让你告别“飞机场” 01 促进乳房发育？仰卧哑铃飞鸟举 02

消除副乳？仰卧哑铃推胸 03 让胸部挺拔？哑铃跪姿俯卧撑 04 塑出完美胸形？上斜飞鸟举

六、完美背影坐班族塑造美背的六大绝招 01 舒缓肩背疲劳？坐姿直臂后伸 02

背部消脂？跪姿单臂划船 03 优化肩背线条？坐姿哑铃划船一 04

强化背部肌肉？坐姿哑铃划船二 05 紧实肩背？哑铃站姿划船 06

增强肩背力量？单臂俯身飞鸟 七、企鹅减肥法轻松练出纤纤小蛮腰 01

矫正腰椎？哑铃吸腿转体 02 紧实腰腹？哑铃屈腿硬拉 03 肋部消脂？哑铃侧弯 04

侧腰塑形？侧卧抬腿 05 后腰消脂？屈臂侧卧 06 柔和腰腹线条？交替单手单脚起 07

打造小蛮腰？持哑铃两头起 八、每天5分钟消灭小肚腩 01

提高腰腹灵敏度？爬绳子仰卧起坐 02 燃烧腹部脂肪？仰卧起坐绕环 03

上腹减脂？负重仰卧起坐 04 下腹减脂？仰卧抬腿 05 腰腹深层减脂？跷二郎腿斜腹 06

收腹塑臀？仰卧蹬腿 九、哑铃小动作塑造性感臀形 01 臀下甩脂？单腿前吸腿接后伸 02

防止“臀”积脂肪？单脚直腿外展 03 提升臀围线？单脚直腿后伸 04

紧致臀形哑铃？分腿深蹲 05 矫正骨盆？哑铃半蹲侧并步

十、六个小动作让你穿上“S”码铅笔裤 01 消除腿部脂肪？哑铃深蹲起 02

消除腿部水肿？坐姿抬腿 03 消除萝卜腿？俯卧腿屈伸 04 收紧腿部线条？哑铃半蹲起 05

美化小腿线条？站姿提踵 06 缓解静脉曲张？持铃立地走 Part 04

不受束缚，健康可以再多一点 阳光女孩的塑身课堂——哑铃运动减压、健康 01

明目清心？下犬式 02 灵活手部：坐山式 03 美化手臂线条？树式上举 04

缓解腰椎不适？椅上扭转 05 腰部伸拉？单腿站立式伸展 06 预防腰椎疾病？坐姿脊柱旋转

07 拉伸脊柱？战士三式腿后伸 08 缓解颈部疲劳？颈部放松 09 防止“高低肩”？坐姿提肩

10 预防肩周炎？坐姿绕肩 11 拉伸脊柱？俯身压肩 12 放松肩背、手臂？坐姿侧伸展 13

预防乳腺增生?坐姿手臂绕环 14 舒缓肩背疲劳?划船练习 15 滋养背部?简易牛面式 16
拉伸手臂?战士二式屈臂伸 17 促进身体排毒?腿靠墙 Part 05
完美身材梦想，一个月享“塑”计划

[ZZ]在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年来学到了许的东西。[SM]思想有提升了。这是读书心得：
师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都不好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。[BJTJ]古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。[NRJJ]而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。[QY]有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？
年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。[SZ]于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……
[SM]如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却样样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！
[BJTJ]还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检查就是被动地承接上级部署，不能创性地开展教育活动，更是一种腐败……
于是，一向被称为“清水衙门”的教育圣地——校园变得越来越污浊了，连小学生在学校就要经受“廉政文化进校园”之类的社会考验，心得体会《廉文读书心得体会——让我们都昂首地活着吧》(<http://www.unjs.com>)。这是社会的进步，还是社会的退步？
[NRJJ]人们给予教师太多的甚至是最崇高的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。
所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”
意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

不记得这在是京东买的第几本书了。很满意。我会继续坚持学习。
媒体不时报道，现在国民的阅读量不断下降，其实从我们身边也可以看到，能够坚持读书、热爱读书的人越来越少。就拿我市的中心城区—海港区来说，拥有人口几十万，商

业繁荣，但书店、图书馆明显要冷清得多，人们购买的也往往是各类考试辅导用书。书中有什么，读书能带给我们什么，除了应付考试之外还有其它用处吗？这些问题值得我们思考。古人云：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，书中自有千盅粟。古人对读书重视，因为一旦考取功名，自己的身份地位、生活状况都会发生翻天覆地的变化，可谓名利双收，这是一种封建时代功利性的读书。而现代社会，我们读书的目的是全面提高自身修养，紧跟时代发展变化的步伐，更好地履行自己的职责，无论是社会责任还是家庭责任。好书中，有先人深邃的思想，有富于哲理的人生格言，也有提高业务技能的科技知识。无功利读书对开启人的心智、陶冶各种情操是非常有益的。前不久，市城管局党委举办了一期“家教有方”大讲座，特别邀请了山海关区委常委、纪委书记张椿林同志为大家现身说法，讲授家庭教育的方式方法，如何培养出优秀的孩子。张书记特别强调，家庭教育中最基本也是最有效的方法就是培养孩子的阅读习惯，大量读书，在各类书籍中汲取思想的精华，塑造健全的人格、打造丰富的精神世界。整堂讲座听下来，让我们受益匪浅，而张书记所传达的“读书重要”这一观点也令人心悦诚服，又唤起了我内心深处对于读书的热爱。

在各类书籍中，我最喜欢的是历史和哲理书籍，如《史记》、《孔子传》、《上下五千年》、《菜根潭》等。从一个个历史事件中了解社会的跌宕起伏、洞察人性的根本，从史书中了解中华民族五千年的灿烂文明，我为祖国感到骄傲，同时也倍加珍惜现在的幸福生活。近几年我一直反复读的一本书是明代洪应明所著的《菜根潭》。我喜欢《菜根潭》，因为它是一本历世阅人的书，充满哲理的味道，充满了富于通变的处世哲学，充满了诗情画意，让我在不知不觉中有收获。我想大家可能和我一样，在日复一日的工作与家庭琐事中，渐渐消磨了棱角，失去了生活的情致，有时难免心浮气燥。每当这时，我就用《菜根潭》中的有些句子来舒缓情绪，抚平心境，效果很好。儒家的中庸和道家的无为教给我们如何放下，如何舍得，而我们也就是在不断的受挫总结摸索中一步步走向成熟。

我们学习的最终目的是做事，而要会做事，必先会做人。用好书滋润心灵，增强修养，提高辨别力，树立正确的价值观，做一个对社会负责、对家庭负责的人，我想那样我们的人生会更有意义。

当前我局开展的百日阅读活动，激发了人们的读书热情，很多人重又捧起了久违的书本。古人讲：“外物之味，久则可厌；读书之味，愈久愈深”。让我们一起多读书，读好书，读出真理，读出乐趣，读出雅致，读出一个全新的世界。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽。若曦，一眼之念，一念执着

他是坐拥江山的帝王，而她，马尔泰·若曦，永不会和他是同一个世界的人。薄情转是多情思，曲曲柔肠碎。她和他的结局，痛苦的如同眼见一朵木兰在秋风中暗自凋零。韶华凋，木兰看成了遮不住的伤。

但跨越过那痛苦的结局，她和他的故事亦如琉璃一般美丽。

那年，行到水穷处，坐看云起时。是什么时候，这句话犹如那朵清雅木兰在她心中缓慢绽放？又是什么时候，她的笑靥深深印在他的脑海里，消不掉，忘不了。虽然落了个生离死别的结局，但我想，若是有一日她午夜梦回，她还是会笑吧。她在那个最美好的年华里遇见他，爱上他。遇上他，是她的劫，这场情劫虽痛苦，却也美丽异常。

郭襄，天涯思君，念念不忘

他是江湖人知的神雕大侠，而她，郭襄，永是那个天真可爱的少女。虽到最后，又是一对离人，一场离别，却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。

“问世间、情为何物？直教生死相许。”

那年，一笑倾人国，再笑倾人城。是什么时候，那三枚金针，三个诺言，三个心愿，已然使她爱的无可自拔。又是什么时候，烟花灿烂已然散去，但灯火阑珊处的那个笑脸，亘古不变，哪怕似水流年。我想杨过一定不知道，那三枚金针，三个诺言，伴她多年孤独寂寞；那三个心愿，三份礼物，苦做了那天真少女半生追随……美丽如她，可爱如她，可她的幸福在哪里？寂寞冰雪，横绝峨眉顶。错过十六年后的郭襄一定是杨过此生最大的遗憾。不知多年后，当他和小龙女双双练剑时，是否会想起他们初见时，她的莞尔

一笑，道：“我姓郭，单名一个襄字。”又不知他是否会想起，少女郭襄为他天涯思君，念念不忘。

他们的遇见，是一个美丽的开始，也是一场错误的邂逅，却不得不承认，她的青春绽放在了她十六岁那年的冬天；却不得不承认，再痛苦的结局也遮盖不了她的美丽；却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。龙葵，千年等候，一生追随他，千年之前曾是天界无人可挡的飞蓬将军；也曾是姜国的龙阳太子，她的皇兄；如今，他只是戏游人间的当铺小伙计景天。他已辗转人世几个来回，而她千年追随，两世牵挂，却不曾改变。

六月初六，一声喟叹，化为剑魂。她跳下去的时候，还是那么美，正如千年之前一样。烈火焚身之苦已然忘却，铭记住的却是那一句“兄妹情深”。他们十几年的陪伴，是一段美丽的时光，是一段短暂的相知。然世事无常惹人伤，这陪伴相知之后却是那漫长煎熬的千年等待。

我想，当她踏过奈何桥之前，她的手中一定紧握着那袋向阳花籽，她会将这些花籽种在她所生活的地方。她会在很远的地方想着她的哥哥，在阳光最灿烂的时候，在花开得最美的时候。林月如，莫失莫忘，入骨相思

那一天，地面摇晃，碎石飞溅，锁妖塔内，生死攸关。她能为逍遥做的最后一件事就是放手。还记得曾经吗？那些属于他们的点点滴滴。

一招无赖下流的“妙手回春”，一次斩杀蛇妖的不离不弃，一场为他舞起的“红色蒲公英”，一串为他系上的“莫失莫忘铃”，一声“恶女”，一声“臭蛋”，一句“吃到老，玩到老”的诺言，一根石柱打碎了的天灵盖，一场锁妖塔中的生离死别，一段感人至深的感情，一个用生命去爱的人……

给他的爱一直很安静，她用自己的性命换得了他们的幸福，她亦是用她自己的一生，殉给了她心中的那个李逍遥。

遇上了，是喜是悲。爱上了，是福是祸。但无可奈何，若有来生，她还是愿遇上他的，这异常美丽的痛苦，她，终究是放不下的。

若曦，一眼之念，一念执着，穿越一场为一人。即使在另一个世界，爱也会一直持续。襄儿，天涯思君，念念不忘，宁负年华不负君。即使他已与他人相守，等待也会一直继续。

龙葵，千年等候，一生追随，寂寞痛苦化剑魂。即使千年等候换得几月相守，坚持也会一直继续。

月如，莫失莫忘，入骨相思，情深缘浅空相对。即使你已葬身塔底，想念也会一直继续。

不是每一次暮然回首，都可以看到灯火阑珊处的那个人。但痛苦之余，依稀可以看到灯火交辉下曾经侣人的身影，如何不美丽？

能在悲伤中感受回忆的快乐，能在痛苦中感受相识的美丽，足矣。

若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽……

痛苦与美丽，互相而已。其实，痛苦也美丽。

[阳光女孩的哑铃塑身金典_下载链接1](#)

书评

[阳光女孩的哑铃塑身金典_下载链接1](#)