<<快速甩掉內臟脂肪,腰圍馬上瘦2吋;

图书基本信息

书名: <<快速甩掉內臟脂肪,腰圍馬上瘦2吋!

>>

13位ISBN编号: 9789862295304

10位ISBN编号:9862295309

出版时间:2011-9-30

出版时间:三采文化出版事業有限公司

作者:石井直方

页数:128

译者:王慧娥

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:http://www.tushu007.com

<<快速甩掉內臟脂肪,腰圍馬上瘦2吋

内容概要

沒有瘦不下來的肚子!

肚子裡是空空的洞,所以才會囤積危險的內臟脂肪!

肌肉是身體熱量的最大消費者!

只要讓身體長出肌肉,就能輕鬆燃燒脂肪,讓小腹瘦下去,從體內變年輕!

藉著輕鬆、不勉強的循環運動訓練,人人都能做得到!

要有效終結水桶腰的宿命,就在於做對運動的順序上,專家教你從身體分齡上做不同鍛鍊肌肉,就能擁有緊實腹部,達到真正的健康美麗!

<<快速甩掉內臟脂肪,腰圍馬上瘦2吋

作者简介

石井直方(ISHII NAOKATA) 畢業於東京大學理學院,修畢該校研究所博士課程。 理學博士。

目前為東京大學研究所綜合文化研究科教授(專攻廣域科學.生命環境科學)。

透過電視節目、雜誌、報紙等媒體,從運動與肌肉的關係,解說健康與防止老化等議題;其淺顯易懂的理論,以及特有的運動方法,深受大眾好評。

<<快速甩掉內臟脂肪,腰圍馬上瘦2吋

书籍目录

自序 利用循環訓練,讓小腹變平坦!

你的身體現在幾歲?

身體年齡檢測

第一章 讓小腹平坦的關鍵,就是運動順序

減重的迷思是瘦身失敗的原因

錯誤的減重方式/反覆復胖是件危險的事/「努力能戰勝一切」的想法,是不折不扣的陷阱

緊實腹肌,腰圍可縮小5公分

從三十、四十幾歲開始,肌肉就邁向衰老之路 / 即使一百歲才起步,一樣能增加肌肉量 / 善用分解脂 肪的荷爾蒙

正確運動順序,小腹快速變平坦

結合肌肉鍛鍊與有氧運動,讓效果更加倍/保持每週運動兩至三次就夠了/最短的成功捷徑,就是持 之以恆

衷心推薦!

收音機體操的效果,千萬不能小覷

第二章 終結寬腰凸腹!

一次三十秒的慢速循環鍛鍊

慢速運動,簡單又有效

以哄騙肌肉而提升效果的「慢速運動」/原則就是「不鎖死」/哪些肌肉可以鍛鍊?

多用心,效果更上一層樓

只要姿勢正確,肌肉可迅速成長/配合吐納,能有效增進效果/防止肌肉疼痛的重要關鍵 伸展體操/肌肉疼痛的正確知識

用慢速運動,組合成循環鍛鍊

一次三十秒的運動循環組合 / 結合不同運動,均衡鍛鍊身體 / 從輕鬆的運動開始,再慢慢加重分量 / 如果累了,任何時候都可停下來

確認看看!

有疾病的人,務必遵照醫師指示

第三章 適合身體年齡五十歲以上的 輕度循環鍛鍊

運動不足的人,先喚醒你的肌肉

缺乏使用的肌肉,處於沉睡狀態/以最適當的負荷量,增加肌肉分量

緊實腹部的輕度循環鍛鍊

一般的人一天15分鐘的循環 / 忙碌的人一天10分鐘的循環 / 想要加強鍛鍊的人一天30分鐘的循環 有效對抗凸腹!

循環鍛鍊課程

抬膝步/仰臥舉腿/鞠躬姿勢/改良式仰臥起坐/腹斜肌轉體運動/臀部走路/屈膝半蹲

有氧運動

健走/橫向滑步

伸展體操

務必確認!

何時可進階至重度循環鍛鍊呢?

第四章 適合身體年齡五十歲以下的 重度循環訓練

先依自己肌力,找到合適負荷量

肌肉變多之後,熱量消耗也會增加/依照自己的肌力,逐步提升負荷量

<<快速甩掉內臟脂肪,腰圍馬上瘦2吋

這樣就完美了!

有效對付凸腹的重度循環鍛鍊

一般的人一天15分鐘的循環 / 忙碌的人一天10分鐘的循環 / 想加強鍛鍊者一天30分鐘的循環 有效對抗凸腹!

重度循環鍛鍊課程

抬膝步/肘碰膝/轉體仰臥起坐/改良式仰臥起坐/膝靠胸/懸臂抬腿/蹲馬步

有氧運動 健走/橫向滑步

伸展體操

非運動日可進行的簡單運動

弓箭步 / 交互弓箭步

務必確認!

當你想進一步鍛鍊身體時

第五章 隨時隨地都能鍛鍊肌肉,輕鬆告別凸腹!

當肌肉變多,身體就能燃燒脂肪

一年減少四公斤的脂肪 / 採取分段運動的方式,脂肪燃燒效果相同 / 只要增加一天的活動量也行!

/妥善控制飲食,是避免減去肌肉的訣竅/飲酒過量、抽菸,都會分解肌肉

將日常活動變成肌肉鍛鍊運動

只要學會正確姿勢,肚子能更緊實/走路、等待時,一樣能鍛鍊肌肉

務必確認!

預防將來臥床不起 注意運動障礙症候群

第六章 凸腹是不能忽視的健康大殺手!

肚子是個空的空間,所以會屯積脂肪

內臟脂肪為何屯積在肚子深處呢?

/即使外型苗條纖細,一樣不可輕忽/內臟脂肪屯積,易引發生活習慣病

肌肉鍛鍊 一舉兩得健康法

小腹平坦後,可改善所有生活習慣病/趁年輕開始運動,好處多多

體重停滯期是重返青春的開始

請敏銳地感覺身體的變化/跨越「停滯期」的祕招/讓運動記錄和成功體驗,成為前進的動力

身體變化記錄

<<快速甩掉內臟脂肪,腰圍馬上瘦2吋

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:http://www.tushu007.com