

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

出版人：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 >>

內容概要

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！

作者簡介

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。

書籍目錄

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

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>