

<<超MAN 練腹肌瘦小腹>>

图书基本信息

书名：<<超MAN 練腹肌瘦小腹>>

13位ISBN编号：9789866185090

10位ISBN编号：9866185095

出版时间：2011-3

出版公司：瑞昇文化事業股份有限公司

作者：宮崎裕樹 著
高詹燦 译

页数：176

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>

<<超MAN 練腹肌瘦小腹>>

內容概要

燃脂X健腹X塑身，一氣呵成！

超有效小腹平坦健身BOOK 不論你是長坐電腦前的宅宅、缺少運動的上班族，或是瘦身小有成就，但就只有肚子還是圓滾滾的人……一起來鍛鍊腹肌，帥氣瘦小腹吧！本書收錄任何人都可以輕鬆入門的組合訓練，藉由鍛鍊腹肌來增加肌肉量，提升基礎代謝，達到減肥效果。

並且針對不滿意的部位集中塑身。

擁有緊實的身材之後，還可以更進一步打造完美均勻的體態。

只要肯行動，你也可以變身健美型男，從今天起，跟不離不棄的肥肚子，說聲「莎啲娜拉」吧！

健康的瘦身概念 《超MAN練腹肌瘦小腹》的訓練，能夠提昇脂肪的溶解率，脂肪只要溶解，之後燃燒的效率也會跟著提高。

只要熟悉本書的訓練，不必辛苦的節食，或是吃來路不明的成藥，就可以在日常生活中的行、走、運動中達到瘦身效果！

最完善的健身套組 本書設計各種健身套組，從給初學者的基礎熱身，到重點身材雕塑均有收錄。

讀者可依據自己的等級，或是想鍛鍊的部位來選擇適合自己的健身計畫。

真人彩色圖解示範 由東京Sports . Recreation的指導人員親自示範最標準的健身姿勢，搭配詳細的分解步驟與解說，幫助讀者做出最正確的動作。

不只是瘦小腹，更要讓你全身瘦得有型！

本書雖然著重小腹的鍛鍊，但最終目的是均衡健美的身材。

藉由鍛鍊出腹肌，基礎代謝量也跟著升高，進而整體的脂肪都被燃燒。

並且，緊實鬆弛的腹肌，能將內臟推回原位，還可以改善駝背等不良姿勢喔！

<<超MAN 練腹肌瘦小腹>>

作者簡介

宮崎裕樹 (Hiroki miyazaki) WAR - CRY TRAINING LABOLATORY 董事長 NPO 法人日本健康支援協會副理事長 運動選手的身體管理教練，格鬥技的教練，培育運動指導員等等，身兼數職，也教授過無數的訓練課程。

曾經是奧林匹克的體能強化教練，擔任過全日本滑雪連盟的體能強化教練，也曾經是棒球員、橄欖球員、排球員、職業高爾夫選手、拳擊手、K - 1 選手、自行車選手、藝人等等的私人體能教練。

除此之外，也曾經擔任企業、團體的體能訓練顧問，提供各個年齡層維持增進健康的方法，在各界都非常活躍。

現在亦是東京スポーツ・レクリエーション (Sports . Recreation) 專門學校的顧問。

<<超MAN 練腹肌瘦小腹>>

書籍目錄

PART 1 為什麼會小腹凸出呢？

人類只要隨著年齡增長，就容易變胖！

年齡增長，肌肉量減少，基礎代謝降低腹肌鬆弛，內臟脫軌 PART 2 要先瞭解瘦小腹的基本知識眾多肌肉中，從腹肌開始鍛鍊！

要燃燒脂肪，需要「溶解」「流動」「燃燒」三個步驟 鍛鍊腹肌前的伸展，對瘦小腹有極大效果！

急步行 PART 3 瘦小腹塑身運動組合餐 LEVEL 1 初學者篇 手肘撐地仰躺姿勢，兩腳同時抬高撐地提腿1 伏地挺身姿勢，提起單邊腳 LEVEL 2 初級者篇 動態訓練 在連續動作中，鍛鍊腹肌的基本運動 提大腿 兩手枕腦後，左右腳輪流抬舉肘膝碰仰臥起坐 仰躺姿勢，利用腹肌力量讓左右的手肘與膝蓋互碰 排隊起身2 保持手臂撐地伏地挺身姿勢，將大腿提舉至胸前 LEVEL 3 中級者篇 側臥，將腳往身體側面上方提舉 側邊仰臥起坐 側臥，收縮側腹用力撐起上半身 側邊提腿 仰躺，身體側邊肘膝互碰平衡娃娃 跪坐，雙手張開，收縮側腹左右倒 CONTENTS LEVEL 4 高級者篇 雙手扶牆跳躍，下半身180度扭轉 扭轉肘膝碰 跪立姿勢，扭轉身體肘膝碰 蒙古式滑雪 彎曲膝蓋，雙腳浮在空中，小腿有節奏地左右擺動 雙腳兩刷 仰躺，雙腳向上抬舉，如雨刷般左右擺動上半身兩刷 腹肌用力讓上半身浮在空中，左右扭轉 PART 4 集中訓練局部瘦徹底消除惱人的下腹部！

篇 鍛鍊身體深處的深層肌肉群 堆疊抬腳 腳跟疊腳尖，抬起雙腳 螺旋槳 跪立姿勢，雙手左右伸展，扭轉身體向後方傾斜伸直腳 仰臥起坐 同伴壓住腳踝，伸直雙腳 仰臥起坐 舉大腿上下階梯 身體的“局部瘦”有可能嗎？

依職業的不同，在訓練方式下功夫！

依職業類型不同的訓練方式．辦公室族篇 依職業類型不同的訓練方式．營業員篇 依職業類型不同的訓練方式．肌肉勞動者篇

<<超MAN 練腹肌瘦小腹>>

编辑推荐

健康的瘦身概念 《超MAN練腹肌瘦小腹》的訓練，能夠提昇脂肪的溶解率，脂肪只要溶解，之後燃燒的效率也會跟著提高。只要熟悉本書的訓練，不必辛苦的節食，或是吃來路不明的成藥，就可以在日常生活中的行、走、運動中達到瘦身效果！

最完善的健身套組 本書設計各種健身套組，從給初學者的基礎熱身，到重點身材雕塑均有收錄。

讀者可依據自己的等級，或是想鍛鍊的部位來選擇適合自己的健身計畫。

真人彩色圖解示範 由東京Sports . Recreation的指導人員親自示範最標準的健身姿勢，搭配詳細的分解步驟與解說，幫助讀者做出最正確的動作。

不只是瘦小腹，更要讓你全身瘦得有型！

本書雖然著重小腹的鍛鍊，但最終目的是均衡健美的身材。

藉由鍛鍊出腹肌，基礎代謝量也跟著升高，進而整體的脂肪都被燃燒。

並且，緊實鬆弛的腹肌，能將內臟推回原位，還可以改善駝背等不良姿勢喔！

作者簡介 宮崎裕樹 Hiroki miyazaki WAR-CRY TRAINING LABOLATORY董事長 NPO 法人日本健康支援協會副理事長 運動選手的身體管理教練，格鬥技的教練，培育運動指導員等等，身兼數職，也教授過無數的訓練課程。

曾經是奧林匹克的體能強化教練，擔任過全日本滑雪連盟的體能強化教練，也曾經是棒球員、橄欖球員、排球員、職業高爾夫選手、拳擊手、K-1選手、自行車選手、藝人等等的私人體能教練。

除此之外，也曾經擔任企業、團體的體能訓練顧問，提供各個年齡層維持增進健康的方法，在各界都非常活躍。

<<超MAN 練腹肌瘦小腹>>

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>