

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

图书基本信息

书名：<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

13位ISBN编号：9787501987528

10位ISBN编号：7501987521

出版时间：2012-5

出版时间：轻工

作者：绢代

页数：183

字数：250000

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>

## <<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

### 内容概要

书是一本关于通过骑行自行车来减肥的运动健身图书。  
书中主要介绍了骑行益处、如何购买一辆符合自己需求的自行车、如何饮食搭配骑车减肥、骑行减肥塑型技巧等。  
书中通过专家型美女作者绢代的介绍惟妙惟肖，可信度极强！  
此书是目前中国大陆唯一一本通过骑车减肥塑型的使用手册。

## <<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

### 作者简介

绢代

出生于日本横滨市，东京大学农学院毕业。  
曾服务于日本国际协力事业团，是日本相当活跃的女艺人，经常担纲各类体育运动和演讲活动的主持人，为日本单车活动推广代言人。  
同时具有营养管理士资格。

## <<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

### 书籍目录

#### Part1 骑自行车有益身心的原因

自行车能够帮您雕塑出充满魅力的身体曲线

把脂肪转换为热量燃烧的秘诀

搭配不同的骑行路线与速度就能轻易达到理想效果

各种疑难杂症自行车能帮助您

“持续”是减肥的不二法门

骑自行车带来各种改善身体功能的效果

大量使用大块肌肉群全面提升塑身效果

了解身体是如何堆积脂肪 从此不再为瘦身挨饿

选择与自己最速配的自行车

#### Part2 从今天起踏上自行车旅程

选择适合自己体型的运动自行车是入门的第一步

购买运动自行车时，建议连装备都一并备齐

根据自己的体型量身打造世界独一无二跟自己最搭配、最舒适的自行车

上路前必须熟记的自行车安全骑行姿势与停车方法

学会转弯与爬坡 让运动自行车为您带来超乎想象的乐趣

不一样的骑行路线将带给您不一样的骑行乐趣以及运动效果

养成标准踩踏姿势不仅骑起来轻松、省力更可美化腿部线条

卡式脚踏不仅可提升骑行效率 更是美化腿部线条的最佳道具

活用公路车特有的骑行姿势 加强健美体态的效果

利用心率计数器提升运动效果 清楚掌握自己的身体状况

切实进行事前的伸展运动和事后的腿部按摩

有万全的防晒作战计划才可以安心骑车上路

只要有了训练台在室内也可以骑车

区别重量训练与有氧运动的不同之处

#### Part3 吃得美味又兼具塑身效果

“饮食习惯”是左右体型的主要原因

糖类、蛋白质、脂质 人体能量的三大来源也是最重要的营养素

想要吃得有活力、吃得青春常驻还要吃得健康美丽

从今天起停止促进体脂肪活跃的饮食习惯

瘦身成功的关键就在于如何聪明地获得“饱腹感”

水果蔬菜美味又健康 认识植物化合物的秘密

过度饮酒会导致肌力降低甚至造成肝脏负荷过重

自行车骑行途中可以吃什么？

#### Part4 珍爱自己了解身体密码

掌握人体在一整天的生活中所消耗掉的总热量

骑行自行车让自己成为“易瘦体质”

了解肌肉的种类与特征 让减肥塑身变得更加有效率

其实，运动1分钟就足以燃烧

自行车运动可以局部塑身吗？

改善饮食习惯与运动 增加HDL 有效减少体脂肪

骑自行车还能防衰老

消除令人厌恶的身体浮肿

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

不只“消除脂肪”还要紧实有形

不同的骑行方式造就出完全不同的体魄

Part5 骑着自行车将蒙尘已久的心灵洗涤一新

骑上自行车甩开所有心中烦恼

用自行车建立自信心

认识压力的重要性

学习如何消除身体的压力

运动治疗心理疲倦

自行车运动可以促进脑内啡分泌

SPECIAL EPISODE

假日的自行车运动为生活增添源源不绝的乐趣

从科学角度分析自行车与人体之间的关系

吃得饱也要吃得巧 绢代精心设计的健康食谱

小麦南瓜炖饭 / 秋葵咖喱 / 酸奶柳橙烧鸡胸 /

蜂蜜柠檬姜味鸡 / 黄麻叶汤 / 鸡翅胶原蛋白汤 /

鲑鱼西红柿味噌烧 / 凉拌茼蒿豆腐 / 什锦豆类色拉 / 香蕉菠萝慕斯

挑战只有山地车才能征服的铁支路 通过越野自行车运动为身心注入活力

首次挑战“Tour de OKINAWA”在冲绳岛上尽情享受自行车骑行之乐

## <<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 毒辣的日头不长眼睛！

有万全的防晒作战计划才可以安心骑车上路 虽说有人为了一身古铜色宁愿花钱照日晒机，不过日晒对于身体来说只有坏处没有好处，在享受骑行之乐前务必做好万全的防晒措施。

日晒是一件不可小觑的事，尤其在夏天毒辣的阳光下曝晒后，就连淋浴都成为一件苦事，这种晒伤的痛苦想必不少人都曾深受其害。

日晒过度对人体所造成的伤害，其实就跟烧伤一样严重。

由于大气臭氧层的破坏持续扩大，近年来科学家们对于紫外线造成的伤害研究也越来越深入。

根据研究指出，日晒过度甚至会对人体造成功能性的损害，更有可能因此引发皮肤癌。

故此无论男女老幼，都应该把防晒工作当成刻不容缓的问题来面对。

对于女性朋友而言，日晒更是一件必须严肃面对的课题。

因为日晒所造成的雀斑或晒斑，是很难在事后消除的，而且日晒会导致水分流失，连皮肤暗沉与皱纹都有可能因此出现。

还有就是穿着运动服晒黑的话，会在身上留下黑白分明的晒痕，为了不让晒痕曝光，以后穿衣款式都因而受限。

聪明选择与使用各种日晒防护工具 首先就是要选择具备UV防晒功能的运动服、臂套以及手套等单品。

在选择这些衣物时，以采用网状内衬设计的为优先，可提升在夏天穿着的透气性。

另外也有研究指出，眼睛直接照射紫外线会伤害视力，所以最好准备一副有UV隔离功能的护目镜保护双目。

至于脸部、颈部以及衣服以外暴露之处，都是必须直接承受日晒的部位，防晒乳液是保护的最佳利器。

记得最好选择具备防水功能的防晒乳液，在大热天骑行，防晒乳液会跟汗水一起流失，失去防晒乳液保护的地方就大大增加了晒伤的风险。

因此想要有效防晒，必须随时补擦，女性的话可再搭配具有隔离UV功能的粉饼一块使用，就可延长防晒效果。

还有一点非常重要的就是，防晒用品的卸除工作。

残留在皮肤上的防晒用品可能会导致皮肤暗沉或粗糙，因此在骑行过后一定要记得用卸妆产品，仔细把残留在皮肤上的防晒乳液清理干净。

大家很容易忽略腿部的防晒，相信并没有人想要在腿上留下袜子或运动短裤的晒痕，所以记得把腿部纳入防晒范围之中。

如果还是不小心晒伤，可用化妆水等保养品补充皮肤的水分，此外积极摄取维生素C与氨基酸，可有效修复晒伤的肌肤。

如果晒伤程度太严重，可以试着降低皮肤温度，舒缓皮肤因晒伤而导致的灼热疼痛感。

## <<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

### 媒体关注与评论

骑乘自行车，在一般人印象中，好像是种追求高难度技巧或快速的竞技活动。其实它也可以很生活，更重要的是，只要选对车种和用对方法，它还是一种效率极佳的有氧运动！可以帮助解决代谢不顺，精神不振的问题，还能提高脂肪燃烧的效果！

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

编辑推荐

《快乐生活教科书:自行车减肥》对于想通过自行车运动来达到减肥塑型的读者来说是个福音。



<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

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>