

<<健身球美体塑身秘技>>

图书基本信息

书名：<<健身球美体塑身秘技>>

13位ISBN编号：9787801885357

10位ISBN编号：780188535X

出版时间：2005-11

出版时间：现代出版社

作者：吴薇薇

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>

<<健身球美体塑身秘技>>

内容概要

《腰腹臀腿:健身球美体塑身秘技》将告诉你..... 如何培养正确健康的饮食概念、养成端正优美的姿势；让你拥有不易发胖的优势体质。

分辨自己该瘦身还是塑身，不让你掉入制式的减肥数字陷阱。

学会正确的呼吸、专注、放松技巧，让你的运动效果更快、更有效果。

了解健身球运动的发展背景、运动原理，运动技巧，让你不需购买私人教练课程，就能学会最in的健身球塑身运动。

跟着书中的分解动作一起运动，雕塑你的腰腹臀腿，让你跟下半身肥胖说bye—bye!

<<健身球美体塑身秘技>>

作者简介

吴薇薇，教练，飞轮有氧三星级（顶级）认证合格教练、特殊呼吸法、特殊族群、瑜伽等证书、曾任教多家知名健身俱乐部、现任加州健身中心飞轮有氧课程健身教练。

<<健身球美体塑身秘技>>

书籍目录

chapter 1瘦还要更瘦？

你到底需不需要减肥？

会胖，是有原因的！四大肥胖推手：性别、年龄、压力、习惯你到底是胖还是瘦？揭开身体的数字迷思你真的胖吗？chapter 2健身球vs局部塑身 当瘦身遇上塑身～减重与减脂的分别快速降低体脂肪率的塑身运动强效塑身燃脂健身球运动最时尚的肌力运动私人教练的最爱好处多多的健身球运动chapter 3一定“塑”得成 怎么吃，最快“塑”？体态不良，影响塑身成效！正确呼吸，提高运动表现及舒缓压力！让呼吸帮助身体降低压力chapter 4 健身球 腰腹臀腿 美体塑身计划 挑一个最适合你的健身球完美挑球4招驯服健身球五式轻松上球暖身运动美“背”、缩“腰”、塑“腹”《终极档案》初级塑身运动计划认识你的躯干部位美“背”、缩“腰”。

塑“腹”动作翘“臀”、美“腿”《终极档案》进阶塑身运动计划认识你的臀腿部位翘“臀”、美“腿”动作

<<健身球美体塑身秘技>>

章节摘录

版权页：插图：快速降低体脂肪率的塑身运动 每天30分钟的肌力训练运动，竟然比大量流汗1小时的有氧运动更容易燃烧脂肪，这究竟为什么呢？

大部分想要减重的人，都会开始从有氧运动做起，例如慢跑、快走，或是有氧舞蹈等等，因为通过这些运动，我们的身体需要更多氧气，而又通过氧气燃烧，我们的脂肪便容易被消耗掉。

可是很多人却会发现，即便每天在跑步机上气喘吁吁地跑1个小时，体重计的指标却依然纹丝不动。瓶颈原因在哪里呢？

答案就是：或许你该增加些肌力运动了。

训练肌力养肌肉，提高新陈代谢率 有氧运动，又称为心肺功能运动或燃脂运动。

进行有氧运动时，必须让自己保持一定的运动强度，让心跳达到最快心跳率的65~75%，并且持续维持一段时间，这样的运动会让身体将储存的脂肪搬出来运用，以提供身体运动时所消耗的热量，因此可以达到燃烧脂肪的效果。

想要让心跳达到最快心跳率的65~75%，并非只有有氧运动可以达成，肌力训练也同样办得到。

只要在肌力训练的每个动作之间，省略休息的时间，将排定的肌力训练计划动作，中间不停顿地一个接着一个做，同样可以达到心跳速度维持在最快心跳率的65~75%，因此就可以达到燃烧脂肪的目的。

重要的是，肌力训练所练就的肌肉，能提高身体新陈代谢率，帮助身体养成不易囤积脂肪的体质，当然塑身效果更好。

每天30分钟效果最好 肌力训练运动可以提高新陈代谢率，长久下来的燃脂效果会比有氧运动来得有效，但如果你迫不及待想要快点看到自己塑身成功的模样，因此将肌力训练运动的时间拉长至1个小时，会不会加速塑身效果呢？

很抱歉，这样只会让你的体力透支，并且造成隔天强烈的肌肉酸痛感，你的运动计划可能会就此喊停，使得前功尽弃。

进行肌力训练运动最有效的方法，还是得遵照运动指示来。

只要做到每个动作中间不休息，确实执行完成动作及预定次数，并且控制整个运动时间在20~40分钟内完成，这样的运动计划就可以有效地训练肌力，也能达到有氧运动的功效，一举两得，效果最好。

持续运动9周，改变你的体形 看到这里你一定会问，每天运动30分钟，到底可以击碎多少脂肪？

这个问题有点复杂，必须先了解体脂肪与热量的代换计算法，才能够用实际的数据来说明。

由以上算式可以知道，进行一个每次30分钟，一周5次的肌力训练运动计划，需要9.3周才能消耗1公斤的体脂肪。

但是请注意，减掉的是体脂肪量而不是体重量，因此你减掉的是整整1公斤的多余脂肪，并且增加了肌肉量。

也就是说，经过了9.3周的燃脂肌力训练运动，你的脂肪变少，肌肉变多，你会因此看起来更紧实有型，且身体的新陈代谢率因为肌肉量的增加而提升，这个结果将一举改变你的体形与身体组成，只要每天花30分钟运动，非常值得一试。

燃脂计划更有效率，搭配有氧运动一起做 假使你还是觉得9.3周的时间太长，想要加快达到塑身目的，有2个方法可以尝试。

第一个方法：每周增加1次运动量。

也就是1周做6天的肌力训练运动，只休息1天，如此一来，只要7.8周的时间就能减掉1公斤的体脂肪。

<<健身球美体塑身秘技>>

编辑推荐

《健身球美体塑身秘技:腰腹臀腿》简单、易做、快速、强效。
最时尚的运动,超惊人的效果。
健身球轻松帮你解决腰、腹、臀、腿的困扰。
随时随地在家运动、雕塑完美好身材。

<<健身球美体塑身秘技>>

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>