

<<10分鐘瘦肌操>>

图书基本信息

书名：<<10分鐘瘦肌操>>

13位ISBN编号：9789866228407

10位ISBN编号：9866228401

出版时间：2012-7-5

出版公司：采實文化事業股份有限公司

作者：石井直方

译者：趙聖媛

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>

<<10分鐘瘦肌操>>

內容概要

「肌肉力量」決定你的胖瘦！

科學證實，肌肉消耗的熱量，竟然是脂肪的26倍！

每天只要10分鐘，找回瘦肌力，永遠不發胖。

想要「變瘦」好久了，用遍所有減肥方法，為什麼還是沒瘦下來？

下定決定要減肥了，開始只吃蘋果、綁彈力帶到埋線塑身，辛苦了老半天，卻1公斤也沒少？

不然就是好不容易瘦了一點，但只要生活正常就復胖，甚至比之前還胖！

其實，減肥總是失敗的人是因為「突然改變生活習慣」，給自己太多壓力，太刻意的結果就是「瘦不下來」，容易半途而廢，最後自暴自棄，這次的減肥大計又只能「宣告失敗」！

瘦身不可或缺的力量，就是「瘦肌力」！

一味的節食、減少卡路里攝取，的確會瘦很快，但隨著年紀變大，會越來越難減，要是不節制，只會一年比一年更胖！

而且只靠節食瘦身，就算瘦了也沒有曲線，一點都不好看！

想要真正健康的瘦下來，靠的是瘦身所需的肌肉力量，也就是「瘦肌力」。

「肌肉」不是運動員、健美先生的代名詞，任何人身上都該有能幫助消耗熱量的「肌肉」，想要瘦得漂亮、擁有曲線，就得找回「瘦肌力」！

為什麼只要增加肌肉量，就能瘦？

人會胖，除了吃太多外，多半都是因為「不愛動」，讓瘦肌力逐漸消失。

肌肉原本是為了讓人類活動而存在，常常使用就能增加靜止不動時消耗的熱量，一天增加50~100卡路里，一年就有36500卡，等於在「大口吃掉熱量」。

不過，只要不使用，就會變成「體內不必要的部分」，迅速衰退。

只要「肌肉衰退」，熱量的消耗就會減少，也就是造成肥胖的原因，更何況，「肌肉」從30歲開始就會慢慢消失！

唯有趁年輕時留住瘦肌力，從此再也不用擔心會發胖了。

日本最權威的瘦身專家—石井直方，依據自己健身教練的專業背景及長期輔導減重者的經驗，研發出一套最有效的「10分鐘瘦肚操」，只要「伸展四肢」就能瘦！

動作簡單，人人都能做，從手臂、肚子到大腿，全身都可以瘦下來，保證不復胖，不鬆垮。

特別是對從不運動的人而言，效果更好。

全世界最有效的瘦肚操，有3大特色： 不花錢 減肥需要「持續」且有恆心，要花錢的方法不容易長久，因此，只需伸展四肢的10分鐘瘦肚操就是最適合現代人的瘦身方式，沒有高額學費、不需要任何器材，隨時都能做。

不費力 一般的肌肉運動是靠著重度壓迫肌肉，才能達到健身效果。

但是，10分鐘瘦肚操的動作簡單，卻能讓肌肉在短時間內達到極限，進而增加肌肉量，還可以針對想加強的部位雕塑，練出完美S曲線。

不費時 每次只要10分鐘，一週2~3次，最適合忙碌的現代人，更沒有場地限制，不論是上班、通勤、看電視，不浪費時間，想到就能做，輕鬆把減肥融入生活習慣中，一舉數得。

想要真正瘦下來的人，就該看這本書，它能告訴你3件事：1.想變瘦，就要吃飯，刻意少吃或只做有氧運動的人，一定會復胖 肌肉是身體的引擎，長期少吃，會讓身體變成節約熱量型的體質，只要一恢復飲食，就算只吃一點點也會復胖。

因此，若能先將身體的地基打好，就能讓肌肉量增加、提高身體的代謝，就算只是少吃，體重也會快速下降。

此外，誤以為只要多做有氧運動，如慢跑、健走等，就能瘦下來的想法，其實是錯的。

因為一天的運動量若沒有2小時，就不必期待瘦身的效果會很明顯，且只要一天沒做，就沒有效果。

2.伸展四肢，除了找回曲線，還能減緩痠痛、促進血液循環，連人都變年輕了 每天做10分鐘瘦肚操，肌肉會因為運動而有彈性，讓身體曲線變美，在意的手臂、肚子、大腿都能因此而緊實，塑造夢寐以求的魔鬼曲線。

<<10分鐘瘦肌操>>

此外，也能讓肌肉以正確的姿勢支撐身體進而改善痠痛，連血液循環都能變好，再加上能促進「生長激素」的分泌，讓細胞活躍，自然能看起來變年輕、有活力。

3.每天只要10分鐘，用最適合自己的方式，獲得「幸福生活的力量」。減肥最忌「半途而廢」，只要每天做10分鐘瘦肚操，就像刷牙、洗澡一樣，養成習慣就能擁有「瘦肌力」。

本書以真人示範動作，搭配全彩圖片及步驟說明，動作清楚，除了能讓你減肥成功，輕鬆創造一生都不發胖的身體外，更能贏回健康，創造『幸福生活的力量』。

<<10分鐘瘦肌操>>

作者簡介

石井直方1955年生於東京，現任東京大學研究所綜合文化研究科教授（專攻廣域科學、生命環境科學系），專長身體運動科學與肌肉生理學，兩度獲得日本健美先生優勝、亞洲健美先生優勝、世界健美錦標賽第三名等成績。

作者身為肌肉與健身方面的專家，除了活躍於各類報章雜誌，也參與眾多電視節目。

著有《慢速鍛鍊》（高橋書店）、《創造一生不發胖的身體》（X-knowledge）等暢銷書。

譯者簡介趙聖媛樂在工作並努力朝各種領域前進的自由譯者，認為能與文字為伍非常幸福。

翻譯本書時覺得書中內容直擊心臟，不由得默默檢討起生活習慣，希望讀者讀了之後都能擁有魔鬼曲線，創造永遠吃不胖的健康身體。

<<10分鐘瘦肌操>>

書籍目錄

作者序—找回「肌肉」，減肥再也不痛苦！

第1章 擁有「肌肉」就會瘦找回你的「瘦肌力」，告別痛苦的節食，減肥可以很快樂！

想變瘦，先要有「肌肉」！

瘦下來的關鍵是，讓「肌肉」燃燒脂肪 提高「代謝力」，怎麼吃都不容易發胖 「肌肉」，是最大的熱量消耗機 馬拉松選手都很瘦？

其實，最容易「發胖」！

瘦肌力就像存錢，越早儲存越能遠離「中年發福」！

掌握三大關鍵，「肌肉、運動、飲食」，就能輕鬆瘦下來！

只要「肌肉增加」，就算不節食也能瘦下來！

做有氧運動，一定會變瘦？

錯，要天天做2小時才有用 怕麻煩，不運動？

10分鐘瘦肚操是最輕鬆、方便的懶人運動 「10分鐘瘦肚操」能改變肌肉性質、提升代謝，變成「易瘦體質」 天天做瘦肌操，一天多消耗100卡，一年就能少10公斤 人人都能做的「瘦肚操」，更適合不愛運動的人！

第2章 「10分鐘瘦肚操」的運動原則與其跑步減肥，不如每天做瘦肚操，全身的脂肪都會消失 每天10分鐘，一個動作做8次，找回S曲線！

盲目運動，就算做100下伏地挺身也不會瘦！

瘦肚操搭配「呼吸」，效果加倍！

減肥不需刻意，「2~3天做一次」最好，曲線會越來越明顯 持續3個月，腹部與背部的線條會更緊實！

牢記做操2口訣，「開始前暖身，結束後伸展」！

第3章 10分瘦肚操的動作祕訣大公開4種檢測+5招瘦肚操，跟著做，馬上瘦一圈 超神奇的10分鐘瘦肚操，14天內腰圍立即小4吋 為什麼有效？

「動作簡單、時間短」是關鍵 比「直接加壓肌肉」更好，能增加肌肉量！

負擔小，能保護膝蓋和關節，是最安全的瘦身法 就算每天只做一個動作，也能甩掉全身肥肉 花大錢上健身房只能瘦局部，瘦肚操才能雕塑全身 除了讓你瘦，連身體都變得輕鬆了 別執著於「做了幾次」，重點是「動作要正確」 肌肉感到痠痛時，表示「正在變瘦」！

想降低「體脂肪」的人，「中午前」做瘦肚操最好！

別在意體重機上的數字，「身體的變化」才是關鍵 14天就能瘦一圈，腰圍從L號變成S號！

開始之前，先測試你有多少「瘦肌力」！

TEST1腹肌TEST2背肌TEST3平衡感TEST4步行能力 5招瘦肚操，伸展全身肌肉，永遠「胖不了」！

【實踐】做10分鐘瘦肚操的五大重點Point1一週進行2~3次Point2如果身體疼痛，就不要勉強做出動作Point3將注意力放在對肌肉產生的效果上Point4身體的負荷量約為「做了5~10次」會疲累的程度Point5每一組動作之間不要休息 伸展全身肌肉的5招瘦肚操，全圖解！

Pose1暖身運動（原地踏步及抬腿觸膝）Pose2膝蓋碰胸瘦肚操Pose3抬手蹲下瘦肚操Pose4腿部伸展瘦肚操Pose5四肢伸展瘦肚操 第4章 「10分鐘瘦肌操的生活飲食法」每天少吃150卡、睡得好、多走路，在生活中輕鬆瘦身！

晚睡會變胖？

「早睡」的人才能變成瘦子 運動前後多吃肉、蛋、魚類，有助增加肌肉 運動後的2小時內健走或慢跑，能瘦得更快！

想增加肌肉，可多吃「海鮮、牛奶、豆製品」！

天天補充維他命C、E及鈣質，避免肌肉萎縮 變瘦很簡單，每天少吃150卡就好！

不吃「主食」只吃菜，就算瘦了也長不出肌肉 每天只吃一餐更容易胖，「少量多餐」 太累時會分泌「可體松」，讓肌肉被分解！

「抽菸」與「喝酒」會使肌肉萎縮，肌耐力變差 「不駝背」能消三層肚，「爬樓梯」更能緊實下

<<10分鐘瘦肌操>>

半身第5章 「肌肉」是幸福生活的力量趁早儲存「瘦肌力」，預支活力的老年生活 除了變瘦，還能一天比一天更健康 伸展肌肉，治好多年腰痛與痠痛，人也會更年輕！

「肌力衰退」，是老年人容易跌倒的最大原因！

有瘦肌力就健康，更能幸福生活一輩子

<<10分鐘瘦肌操>>

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>