

# 《1週跳3天，2週瘦1圈！驚人的燃脂跳》

## 图书基本信息

书名：《1週跳3天，2週瘦1圈！驚人的燃脂跳繩減肥操》

13位ISBN编号：9789866444910

出版时间：2015-2-6

作者：呂紹達

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《1週跳3天，2週瘦1圈！驚人的燃脂跳》

## 內容概要

注意！超級巨星、減重名醫都在練，  
史上C/P值最高的「燃脂跳繩減肥操」來了！  
只要1條跳繩，  
1週任意跳3天，每次只跳3分鐘，2週就能瘦1圈！  
運動時間少，消耗熱量高，  
隨時隨地都能跳，  
現在馬上跟著做，成功減肥不是夢！

### 【超震撼實例】：

韓流天團Super Junior厲旭：每天跳繩1000下，8個月瘦22公斤！

呂紹達減重門診：不管是肚子肥、腰圍粗、腿胖、屁股大……99%體驗者都成功瘦身！

想減重變身？你一定要知道：

只做「單一重量訓練」= 無法燃脂！

長時間跳「有氧運動」= 無效運動！

「跳繩」則是「肌力」+「有氧」的全身性運動；

跳繩10分鐘=慢跑60分鐘！

燃脂率高達400卡！

所以，只要1個動作 腰、腹、臀、腿，通通都能瘦到！

還等什麼？

不挨餓、不花錢、不復胖，跳一跳身材就有救！

### 本書特色

你是不是嚐試過無數種減肥方法，卻依然不成功？

你是不是真的很想減重，卻無法控制口腹之慾？……

近年來推廣「毛巾操瘦身」而讓無數胖哥胖妹「完美變身」的呂紹達院長，這次針對現代人「脂肪多、肌肉少」的不良身體組成，提出一次性的解救良方——「燃脂跳繩減肥操」！

這套運動乃是利用「跳繩」律動，幫助身體達到「高效燃脂、提升肌肉量」的目的，再加上繩子「無彈性」的特質，可以促進「肌肉塑型」的原理，所以能讓脂肪消耗加倍，而且一跳就能運動到全身，不必刻意節食（當然也不能暴飲暴食）、不必辛苦上健身房，只要拿起跳繩跳一跳，就能很快感受到自己曲線變緊實、變窈窕、更美麗！

【燃脂特點1】效率最高！跳繩10分鐘 = 慢跑60分鐘，燃燒脂肪C/P值超高！

有效的減肥運動不需做久，只要動作正確就能速瘦！「跳繩」正是一種「低耗時高耗能」的運動，也就是「在短時間內能達到最大熱量消耗」的運動。根據英國學者計算，每跳繩10分鐘就能燃燒近400卡的熱量，等於有氧運動30分鐘或慢跑60分鐘的燃脂量！因此，本書作者呂紹達院長建議初學者「每週撥3天跳繩3分鐘」，這樣就能開啟身體動能，進而帶動燃燒脂肪的效力，輕鬆甩掉贅肉、緊實線條，瘦出令人豔羨的均衡美！

【燃脂特點2】效果全面！跳繩屬於「負重運動」，不僅代謝脂肪，還能刺激體循環！

身體在彈跳時會產生「抗衡阻力」，這就是所謂的「負重」，藉此可訓練不同肌肉群的肌耐力、增進不同肌肉的統合協調、提升肌力；同時，在上下震盪的過程中，還會按摩到內臟、刺激血液循環，促進新陳代謝、幫助燃燒脂肪還能帶走身體多餘廢物。所以，正確的跳繩運動不但有助減肥，更能增進健康，可說是一兼二顧、效果最全面的瘦身運動！

【燃脂特點3】效能最長！獨創「跳繩間歇循環訓練」分段練習，持續燃脂6小時！

減重專家呂紹達院長獨創「跳繩間歇循環訓練」，以「高強度跳繩運動」搭配「低強度伸展運動」，藉由多項循環練習，達到促進體脂肪燃燒的效果。同時，也因為考慮到現代人的忙碌作息，所以特別將動作設計成「每週3天做10分鐘；每週2天做30分鐘；每週1天做1小時」等不同練習，再配以「基礎級、進階級」等不同程度的設計，讓每一個人都能靈活運用這套運動，利用「燃脂跳繩」輕鬆減肥！

【燃脂特點4】兼顧曲線！跳繩變輔具，幫助延展肌肉到位，除了瘦，還能雕出健美身型！呂紹達院長強調：「只要正確跳繩，不但能減重，再利用繩子無彈性的特質結合伸展操，搭配『腹式呼吸』，就能在跳繩之後加強『拉伸肌肉』、延展肌群，讓身體最容易囤積脂肪、鬆軟下垂的腰、腹

## 《1週跳3天，2週瘦1圈！驚人的燃脂跳》

、臀、腿、手臂……都運動到，一次瘦到所有你最想瘦的地方，一邊減肥，一邊成功雕塑出完美曲線！」

【燃脂特點5】操練方便！動作超簡單，隨時隨地都能做，只要跳對重點，每個人都能瘦！別以為「跳繩」人人都會，要是做錯重點，不但減重不成，還可能蘿蔔腿！本書除有step by step示範動作，另附「運動重點提示」、「練習次數」及「休息要領」，加上獨家附贈的30分鐘分解動作教學影片DVD，一看就懂，一跳就對！而且不限空間、戶外室內都能跳！一書在手，就如同「把瘦身教練帶回家」，就算是再不愛運動的人，也能輕鬆「用對方式、做好運動，提升減肥作戰力」！

# 《1週跳3天，2週瘦1圈！驚人的燃脂跳》

作者簡介

# 《1週跳3天，2週瘦1圈！驚人的燃脂跳》

## 書籍目錄

## 《1週跳3天，2週瘦1圈！驚人的燃脂跳》

### 精彩短评

1、10min可以消耗300卡，还能发挥「后燃效应」，持续六小时燃烧热量。结构还是：热身+以跳绳为器材的各种姿势训练到不同部位+拉伸

# 《1週跳3天，2週瘦1圈！驚人的燃脂跳》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)