

# 《瘦腹運動》

## 图书基本信息

书名：《瘦腹運動》

13位ISBN编号：9789866023255

10位ISBN编号：9866023257

出版社：楓樹林

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)

# 《瘦腹運動》

## 內容概要

日本amazon網路書店讀者評價5顆星 當身體開始老化，同時間肌肉也將逐漸衰老且容易堆積脂肪在身上，其中最為顯著的就是腰圍肥胖。但雖是腰圍肥胖，造成脂肪堆積的因素和肥胖區域卻有很多種類型。除運動不足導致脂肪堆積外，還有肌肉衰老引發姿勢惡化、偏食造成內臟脂肪累積等，各自對應的方法也都不同。由分成6塊的腹直肌、線條鮮明的腹斜肌等構成立體、倒三角形的上半身，是大家夢寐以求的身材。若想擁有充滿男性氣概、緊縮的小腹，就必須從運動和飲食等各方面著手。其中在燃燒脂肪上，代表性方法的有氧運動，只要進行20~30分鐘就會出現一定成效，容易持續不易懈怠。此外，節食減肥由於對身體不健康，體重也容易反彈回升造成體脂肪增加，就效率來說並不高。本書收錄了重點式鍛練腹部肌肉、雕塑身體曲線的運動，每天利用最少30秒的肌力訓練就能有效率地達到理想體形。針對鬆弛的腹部，也採用從前、側邊、後、中心部位、身體深處著手運動，不論腹部何種類型，都能漸進雕塑至理想形狀。而以腹部為中心，增加全身肌肉量的運動，也能有效減少脂肪堆積，讓身體呈現出更加完美的體態。這些都是節食和過度運動等無理減肥行為造成的體重反彈無法給予的，本書中的運動可說是充滿健康氣息、任何人皆能持續進行的運動方式。書中的運動就算是忙碌和不擅長運動的人都能輕鬆做到，而且空間上不必太大，只需能臥躺即足夠，也不必利用機器或道具，可立即從今天起在自己房間內開始進行。就讓我們利用肌力訓練鍛練出理想的體型吧！運動順序本書將介紹訓練基礎知識單元編為PART1，實際活動身體的內容為PART2、3、4，介紹建立適當飲食和訓練課程的部分則分類成PART6。只要依本書內容循序進行，即使是初學者也能輕鬆達成目標。PART1 基礎知識篇在活動身體前，先試著熟悉運動、在腦中想像理想的身體曲線。透過本單元能了解到訓練目標的肌肉其特徵為何、腹部容易堆積脂肪的原因、因增加肌肉而轉變成不易發胖體質的過程。PART2 開始運動 雖說是”立即從此單元開始活動身體吧！”，但若忽然活動平日運動不足的肌肉，反而引發肌肉疼痛，造成肌肉受傷。因此初期應先從負荷較少的運動開始，讓身體慢慢地習慣運動。PART3 基礎運動當身體習慣運動後就能開始進行負荷較高的運動，鍛練出基本肌力。雖然活動日常較少使用到的肌肉，能痛快地感受到爽快感和充實感，但若訓練過度反而會造成反效果，因此運動時切記不要過於急躁，先沉穩地鍛練好基礎吧。PART4 提升運動技巧在增加肌力的同時，也希望藉由有氧運動帶來的效果，更進一步朝理想的身體曲線邁進。和前幾階段的運動相比，此單元能更大幅度地活動到身體各部位，因此試著有節奏地活動想鍛練的肌肉吧。PART5 創意運動介紹利用旋轉椅和毛巾、保特瓶等器具鍛練肌肉的創意運動。在日常生活中隨時可進行，藉由簡單的道具提高運動負荷，只需要一些些的時間就能輕鬆鍛練自己的肌肉。PART6 飲食和訓練課程飲食也是在鍛練肌肉、減少脂肪中不可忽略的重要因素之一。此單元將介紹在背後支撐運動的均衡飲食，並依等級別提出適合的訓練課程，幫助大家更有技巧性地鍛練自己的肌肉。

# 《瘦腹運動》

## 作者簡介

尾關 紀輝目前擔任個人訓練指導員，擁有20年以上的塑身經歷。運動指導對象範圍廣闊，從一般人到運動選手共超過1萬人。因提供指導對象仔細且確實的建議而深獲信賴。除整體均衡鍛練身體外，亦可針對部分部位制定獨特的運動方式，廣為訓練員及訓練專家支持推崇。此外，具備醫療領域的專業知識，能提供訓練對象飲食上的提案和建議。目前為塑身影音公司Shapes董事長，Gold's Gym公認的個人訓練指導員。

# 《瘦腹運動》

## 書籍目錄

前言本書閱讀方式為何腹部容易堆積脂肪？基礎知識篇在脂肪下呈分割狀態的腹直肌腹部的脂肪是皮下脂肪？還是內臟脂肪？掌握姿勢重點 感受身軀的肌肉！肌力訓練能有效燃燒脂肪的原因決定理想的小腹尺寸確認訓練目標運動順序刺激生鏽的身體開始運動訓練出強壯、靈活的身體坐在椅子上扭轉下半身抬高單腳訓練平衡感同時活動手腳縮小腹空中腳踏車以腳趾和手臂支撐身體半蹲並左右扭轉上半身以手臂和腳支撐懸空的腰部並保持不動仰躺抬高頭和肩膀以單側手肘和腳支撐腰部坐在地上緩慢傾倒上半身手貼地上抬起上半身俯臥抬高腳和肩膀提高基礎代謝瘦小腹基礎運動肌肉休息後會變大？超補償的過程以手臂當軸，移動雙腳旋轉身體 同時伸展不同側的手臂和腳張開雙腳仰起上半身撐高身體後彎曲手臂以單側手臂支撐身體並保持平衡仰躺後抬高雙腳四肢支撐身體後伸展單臂抬高雙腳並左右晃動左右側仰臥起坐舉高單腳並保持平衡舉起雙腳並扭轉身體腳趾支撐身體後向左右側扭轉以伏地挺身的姿勢橫向移動抬高單腳並保持不動抬起腳跟後左右搖晃手臂有節奏地將大腿交互拉往胸口有氧運動+肌力訓練 提高效果提升運動技巧有助於燃燒脂肪的有氧運動是？彎曲身體並碰觸腳踝側面上下活動單腳張開髖關節仰臥起坐單手、單腳抬高身體在伏地挺身的姿勢下將腳舉向胸口「抬高．放下雙腳」仰起上半身上下活動單腳．交叉活動雙腳...

# 《瘦腹運動》

## 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)