

《甩掉脂肪練肌肉》

图书基本信息

书名：《甩掉脂肪練肌肉》

13位ISBN编号：9789865957131

10位ISBN编号：9865957132

出版时间：2012-7-23

出版社：瑞昇

作者：小山勝弘

页数：176

译者：高詹燦,陸蕙貽

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

《甩掉脂肪練肌肉》

內容概要

靠肌力訓練，徹底燃燒全身脂肪

擺脫代謝症候群！

肚子、大腿、屁股簡單瘦！

肥胖的種類有兩種：

腹部特別突出的『內臟型肥胖』

內臟型肥胖者，脂肪多聚集在腹部的內臟四周。很容易成為只有腹部突出，或脂肪以腹部為中心集中於上半身的蘋果型身材。相較之下，此類型肥胖者較為男性。

脂肪集中於下半身的『皮下脂肪型肥胖』

是指脂肪囤積在由臀部到大腿等下半身部位的肥胖型態。此類型肥胖多見於女性，多呈現所謂的西洋梨型，也就是下半身臃腫的體型。

不論脂肪是集中在肚子還是大腿，總之「很難瘦」是大家對這些部位的基本印象。尤其內臟型脂肪除了會造成凸出的鮭魚肚有礙觀瞻之外，更有誘發動脈硬化、心臟病與腦中風的機率！

本書將由專攻運動生理、健康學的醫學博士，專業指導徹底消滅脂肪的運動攻略。作者強調，只要鍛鍊肌肉增加肌肉比率，就算只是平日的行走坐臥，基礎代謝率也會增加，如此一來就可以降低體脂率。

書中分為兩個階段，前半段藉由專業人士示範各種運動姿勢，以身體的中心部位為主要運動部位，盡量運動大塊的肌肉(大肌群)，藉以消除內臟脂肪，增加身體的基礎代謝率。後半段則進階到強化四肢，除了消除皮下脂肪，更可以雕塑身形。除了運動項目之外，本書更從飲食習慣與生活型態的部分，去幫助讀者規劃不發胖的生活模式。

只要紮實的跟著書中步驟，就能成功甩掉脂肪，而且健身&瘦身&塑身一次滿足！

本書特色

50項基本運動，在家就可以簡單做！

抬腿、伏地挺身、蹲跳、弓箭步...甩掉游泳圈、蝴蝶袖，變身結實好身材！

依個人狀況客製化訓練菜單

分析肥胖類型，依據自己的肥胖與體能狀況訓練，瘦得更快！

科學解析，造成肥胖的原因

讓吸收的熱量與消耗的熱量達到完美平衡

不發胖的生活規劃

健身與生活結合，從此遠離復胖的噩夢！

男生女生都可以練！

男生練腹肌女生瘦大腿，想瘦哪裡就瘦哪裡！

《甩掉脂肪練肌肉》

作者簡介

1968年出生於日本 木縣。畢業於筑波大學大學院碩士課程體育研究科、兵庫醫科大學大學院醫學研究科。目前為山梨大學准教授，醫學博士。專門領域為運動生理、生化學、健康科學。對於運動（身體活動）的醫學性預防效果，從遺傳因子跟細胞運動等微毫觀點，到人類生活等單一個體的層次，進行多元性的分析與討論。

日本奧運委員會強化幕僚、全日本柔道聯盟強化委員會科學研究員、同總務委員會委員、日本體力醫學會評議員。

著有：『生活健康科學』（三共出版）、『女子柔道論』（創文企畫）等。

《甩掉脂肪練肌肉》

書籍目錄

一章、消除內臟型肥胖 & 代謝症候群的訓練

STAGE 1

- 1.起立坐下
- 2.仰臥起坐
- 3.背橋式
- 4.跪式伏地挺身
- 5.後踢
- 6.肱三頭肌後舉
- 7.坐下抬膝
- 8.手臂側舉
- 9.開腿半蹲
- 10.站立抬膝

STAGE 2

- 1.半深蹲
- 2.仰臥起坐
- 3.俯臥抬腿
- 4.伏地挺身
- 5.抬臀
- 6.後向曲臂挺身
- 7.屈膝縮腹
- 8.手臂前舉
- 9.手臂彎舉
- 10.側抬腿

STAGE 3

- 1.平行深蹲
- 2.仰臥起坐
- 3.俯臥後仰
- 4.騰空伏地挺身
- 5.弓步高跪姿

二章、消除皮下脂肪型肥胖的訓練

STAGE 1

- 1.負重平行深蹲
- 2.仰臥起坐
- 3.手臂前舉 & 後踢腿
- 4.負重伏地挺身
- 5.單腳高舉抬臀
- 6.窄手型伏地挺身
- 7.屈膝前抬腿
- 8.踮腳聳肩
- 9.雙手彎舉
- 10.雙側移動深蹲

STAGE 2

- 1.蹲跳
- 2.側轉式仰臥起坐
- 3.屈膝前彎後舉
- 4.負重騰空伏地挺身
- 5.負重弓步高跪姿

《甩掉脂肪練肌肉》

- 6.後向騰空曲臂挺身
- 7.抬腿
- 8.曲背騰空伏地挺身
- 9.負重手臂彎舉
- 10.側邊弓步深蹲

STAGE 3

- 1.單腳深蹲
- 2.側轉式仰臥起坐
- 3.半蹲彎臂後舉
- 4.三點騰空伏地挺身
- 5.曲背引體伏地挺身

三章、不累積體脂肪的「飲食習慣與生活型態」

不累積體脂肪的飲食習慣

造成體脂肪累積的原因?

造成體脂肪累積的原因?

均勻攝取養分

抑制血糖上升

攝食的訣竅 & 進食晚餐的時機

肌肉訓練與進食的關聯

不累積體脂肪的生活型態

壓力、缺乏運動、生活不規律

喝酒、抽煙與內臟肥胖的關聯

如何將訓練加入日常作息中

將小型的肌肉訓練融入日常生活中

關於肥胖不可不知的基礎知識

造成肥胖的原因：為了防止肥胖，必須鍛鍊對能量攝取與消費的平衡感

肥胖的種類：好發於男性的內臟型肥胖，多起因於文明病

內臟帶有脂肪的風險：內臟脂肪是誘發動脈硬化、心臟病與腦中風的元兇

代謝症候群的可怕之處：大大提高罹患心肌梗塞、狹心症、腦中風等風險

胰島素與肥胖的關聯：胰島素分泌越多，體脂肪越容易累積

關於體脂肪不可不知的基礎知識

體脂肪存在的原因：為了延續人類的生命而儲存在體內的能量便是體脂肪

體脂肪主要的功用：保持體溫、構成細胞膜、賀爾蒙等各種功用

關於脂肪細胞的基礎知識：脂肪細胞因子與重大疾病之間的關聯性

關於肌肉不可不知的基礎知識

肌肉的各部名稱與功用：了解肌肉的位置、名稱、功用，以善用各項訓練

肌肉的種類與功能?：依據機能之不同，可分為「速肌」與「遲肌」

肌肉的種類與功能?：根據運動強度之不同，分別善用「速肌」與「遲肌」

運動對肌肉所造成的影響：運動可刺激肌肉反應，增加肌力進而讓肌肉變大

善用肌肉收縮特性活化訓練：善用肌肉的收縮特性，達成夠有效率的訓練

《甩掉脂肪練肌肉》

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