

<<让脂肪燃烧起来>>

图书基本信息

书名：<<让脂肪燃烧起来>>

13位ISBN编号：9787030368287

10位ISBN编号：7030368282

出版时间：2013-4

出版时间：科学出版社

作者：[日] 松本整

译者：乌日娜

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>

<<让脂肪燃烧起来>>

内容概要

“形形色色的科学”之全新系列“生活科学馆”闪亮登场了!骑车飞驰而过的自行车选手们为什么身材都如此苗条、匀称?自行车是如何帮他们高效燃烧脂肪的?只要锻炼方法得当,这种健美苗条的身材用普通自行车同样可以获得!松本整编著的《让脂肪燃烧起来——自行车瘦身的秘密(四色全彩)》将从人体生理结构、有氧运动与热身运动、用自行车进行肌肉锻炼、公路竞赛的装备选择、自行车保养等方面详细解说正确的瘦身理论。

用自行车燃烧脂肪,其实很简单!《让脂肪燃烧起来——自行车瘦身的秘密(四色全彩)》适合热爱科学、热爱生活的大众读者阅读。

<<让脂肪燃烧起来>>

作者简介

作者:(日)松本整 译者:乌日娜

<<让脂肪燃烧起来>>

书籍目录

第1章 从人体构造分析瘦身的原因 胖与瘦,究竟是怎么回事儿? 思考人体的构造 减肥理论:肌肉为什么那么重要呢? 连骨骼也会瘦下来 要变瘦,只能不吃或运动吗? 试想一下反弹问题 不是只要努力就好 运动的能量代谢机制 column减轻体重的流汗法第2章 用女士自行车开始有氧运动 哪些运动是有氧运动? 各种运动的风险与优点什么是安全的运动? 一起来骑女士自行车!(准备篇) 一起来骑女士自行车!(实践篇) column这项运动消耗了多少热量?第3章 用女士自行车进行有效的热身 女士自行车是绝佳的训练机器! 热身对运动有帮助吗?~1~ 热身对运动有帮助吗?~2~ 热身运动实践篇~1~ 热身运动实践篇~2~ 消除疲劳的缓和运动 伸展运动理论篇~1~ 伸展运动理论篇~2~ 伸展运动实践篇~1~ 伸展运动实践篇~2~ 伸展运动实践篇~3~ 伸展运动实践篇~4~ 伸展运动实践篇~5~ 一周应该运动几次? column热身运动的效果第4章 利用自行车锻炼肌肉的方法 女士自行车的极限 自行车的种类与特点 自行车的选择方法 骑自行车时会用到的肌肉~1~ 骑自行车时会用到的肌肉~2~ 骑自行车时会用到的肌肉~3~ 肌肉的锻炼法~1~ 肌肉的锻炼法~2~ 肌肉的锻炼法~3~ 肌肉的锻炼法~4~ 什么是配合目的的训练法 column肌肉会变成脂肪?! 第5章 目标体脂率20%(男性15%)的循环训练 目标就是让脂肪变少! 为了自己的将来! 目标体脂率20%(男性15%) 循环训练法~1~ 循环训练法~2~ 循环训练法~3~ 循环训练法~4~ 循环训练法~5~ 循环训练法~6~ 循环训练法~7~ 循环训练法~8~ 循环训练法~9~ 循环训练法~10~ 循环训练法~11~ column肌力强化第6章 公路自行车的选择方法与组装方法 购买自行车时的注意事项 公路自行车的选择方法~1~ 公路自行车的选择方法~2~ 公路自行车的选择方法~3~ 公路自行车的组装方法(鞋子篇)~1~ 公路自行车的组装方法(鞋子篇)~2~ 公路自行车的组装方法(鞋子篇)~3~ 公路自行车的组装方法(坐垫篇)~1~ 公路自行车的组装方法(坐垫篇)~2~ 公路自行车的组装方法(车把篇)~1~ 公路自行车的组装方法(车把篇)~2~ 确认各部位的调整状况 准备好专用配备 column踩踏技术第7章 享受更快、更远的自行车骑乘乐趣 如何享受更快、更远的自行车骑乘乐趣(理论篇)~1~ 如何享受更快、更远的自行车骑乘乐趣(理论篇)~2~ 如何享受更快、更远的自行车骑乘乐趣(理论篇)~3~ 如何享受更快、更远的自行车骑乘乐趣(理论篇)~4~ 如何享受更快、更远的自行车骑乘乐趣(实践篇)~1~ 如何享受更快、更远的自行车骑乘乐趣(实践篇)~2~ 如何享受更快、更远的自行车骑乘乐趣(实践篇)~3~ 如何享受更快、更远的自行车骑乘乐趣(实践篇)~4~ 利用肌肉的协调运动改变力量~1~ 利用肌肉的协调运动改变力量~2~ 利用肌肉的协调运动改变力量~3~ 参考文献

<<让脂肪燃烧起来>>

编辑推荐

松本整编著的《让脂肪燃烧起来--自行车瘦身的秘密(四色全彩)》将从人体生理结构、有氧运动与热身运动、用自行车进行肌肉锻炼、公路竞赛的装备选择、自行车保养等方面详细解说正确的瘦身理论。
用自行车燃烧脂肪，其实很简单!本书适合热爱科学、热爱生活的大众读者阅读。

<<让脂肪燃烧起来>>

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>