第一图书网, tushu007.com

<<易天华降血脂冲拳打>>

图书基本信息

书名：<<易天华降血脂冲拳打>>

13位ISBN编号：9787538452877

10位ISBN编号：7538452877

出版时间：2011-8

出版时间：吉林科技

作者：易天华

页数：159

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

第一图书网, tushu007.com

<<易天华降血脂冲拳打>>

内容概要

易天华编著的《易天华降血脂冲拳打》主要是利用呼吸与拳术节奏上的变化，来提高肌肉的战斗动力，集合细胞内粒线体大量释能的力道，促成代谢血脂肪快速作用的结果。
因为体脂肪需要氧气作媒介才能被破除，若运动力道不够，则心肺作用不足，而体内含氧量多少与进入细胞内深浅，都足以影响粒线体释能的表现。
唯有加强力道深入肌肉且大呼吸的运动模式使全身血液快速循环，更有助于排除血脂肪。
最需注意的运动方法是全身上下均衡，这样才能算是完整、有效的优质运动。

第一图书网, tushu007.com

<<易天华降血脂冲拳打>>

书籍目录

推荐序运动治疗来自经验的累积
推荐序以强健体魄迈向国际
推荐序打造积极、健康的人生
自序 做运动，是为自己好
第一章 保健养身观念 肥胖所带来的文明病——高血脂
第二章 运动前的准备 冲拳打前，你该知道的事
第三章 九式冲拳打 详细动作分解
第四章 降脂食谱 最适合的132道菜肴
第五章 降脂汤粥 最适合的67道汤粥
第六章 降脂蔬果汁 最适合的36款蔬果汁

第一图书网, tushu007.com

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