

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

图书基本信息

书名：<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

13位ISBN编号：9787501987528

10位ISBN编号：7501987521

出版时间：2012-5

出版时间：轻工

作者：绢代

页数：183

字数：250000

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>

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

内容概要

书是一本关于通过骑行自行车来减肥的运动健身图书。
书中主要介绍了骑行益处、如何购买一辆符合自己需求的自行车、如何饮食搭配骑车减肥、骑行减肥塑型技巧等。
书中通过专家型美女作者绢代的介绍惟妙惟肖，可信度极强！
此书是目前中国大陆唯一一本通过骑车减肥塑型的使用手册。

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

作者简介

绢代

出生于日本横滨市，东京大学农学院毕业。

曾服务于日本国际协力事业团，是日本相当活跃的女艺人，经常担纲各类体育运动和演讲活动的主持人，为日本单车活动推广代言人。

同时具有营养管理士资格。

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

书籍目录

Part1 骑自行车有益身心的原因

自行车能够帮您雕塑出充满魅力的身体曲线

把脂肪转换为热量燃烧的秘诀

搭配不同的骑行路线与速度就能轻易达到理想效果

各种疑难杂症自行车能帮助您

“持续”是减肥的不二法门

骑自行车带来各种改善身体功能的效果

大量使用大块肌肉群全面提升塑身效果

了解身体是如何堆积脂肪 从此不再为瘦身挨饿

选择与自己最速配的自行车

Part2 从今天起踏上自行车旅程

选择适合自己体型的运动自行车是入门的第一步

购买运动自行车时，建议连装备都一并备齐

根据自己的体型量身打造世界独一无二跟自己最搭配、最舒适的自行车

上路前必须熟记的自行车安全骑行姿势与停车方法

学会转弯与爬坡 让运动自行车为您带来超乎想象的乐趣

不一样的骑行路线将带给您不一样的骑行乐趣以及运动效果

养成标准踩踏姿势不仅骑起来轻松、省力更可美化腿部线条

卡式脚踏不仅可提升骑行效率 更是美化腿部线条的最佳道具

活用公路车特有的骑行姿势 加强健美体态的效果

利用心率计数器提升运动效果 清楚掌握自己的身体状况

切实进行事前的伸展运动和事后的腿部按摩

有万全的防晒作战计划才可以安心骑车上路

只要有了训练台在室内也可以骑车

区别重量训练与有氧运动的不同之处

Part3 吃得美味又兼具塑身效果

“饮食习惯”是左右体型的主要原因

糖类、蛋白质、脂质 人体能量的三大来源也是最重要的营养素

想要吃得有活力、吃得青春常驻还要吃得健康美丽

从今天起停止促进体脂肪活跃的饮食习惯

瘦身成功的关键就在于如何聪明地获得“饱腹感”

水果蔬菜美味又健康 认识植物化合物的秘密

过度饮酒会导致肌力降低甚至造成肝脏负荷过重

自行车骑行途中可以吃什么？

Part4 珍爱自己了解身体密码

掌握人体在一整天的生活中所消耗掉的总热量

骑行自行车让自己成为“易瘦体质”

了解肌肉的种类与特征 让减肥塑身变得更加有效率

其实，运动1分钟就足以燃烧

自行车运动可以局部塑身吗？

改善饮食习惯与运动 增加HDL 有效减少体脂肪

骑自行车还能防衰老

消除令人厌恶的身体浮肿

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

不只“消除脂肪”还要紧实有形

不同的骑行方式造就出完全不同的体魄

Part5 骑着自行车将蒙尘已久的心灵洗涤一新

骑上自行车甩开所有心中烦恼

用自行车建立自信心

认识压力的重要性

学习如何消除身体的压力

运动治疗心理疲倦

自行车运动可以促进脑内啡分泌

SPECIAL EPISODE

假日的自行车运动为生活增添源源不绝的乐趣

从科学角度分析自行车与人体之间的关系

吃得饱也要吃得巧 绢代精心设计的健康食谱

小麦南瓜炖饭 / 秋葵咖喱 / 酸奶柳橙烧鸡胸 /

蜂蜜柠檬姜味鸡 / 黄麻叶汤 / 鸡翅胶原蛋白汤 /

鲑鱼西红柿味噌烧 / 凉拌茼蒿豆腐 / 什锦豆类色拉 / 香蕉菠萝慕斯

挑战只有山地车才能征服的铁支路 通过越野自行车运动为身心注入活力

首次挑战“Tour de OKINAWA”在冲绳岛上尽情享受自行车骑行之乐

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

章节摘录

版权页：插图：毒辣的日头不长眼睛！

有万全的防晒作战计划才可以安心骑车上路 虽说有人为了一身古铜色宁愿花钱照日晒机，不过日晒对于身体来说只有坏处没有好处，在享受骑行之乐前务必做好万全的防晒措施。

日晒是一件不可小觑的事，尤其在夏天毒辣的阳光下曝晒后，就连淋浴都成为一件苦事，这种晒伤的痛苦想必不少人都曾深受其害。

日晒过度对人体所造成的伤害，其实就跟烧伤一样严重。

由于大气臭氧层的破坏持续扩大，近年来科学家们对于紫外线造成的伤害研究也越来越深入。

根据研究指出，日晒过度甚至会对人体造成功能性的损害，更有可能因此引发皮肤癌。

故此无论男女老幼，都应该把防晒工作当成刻不容缓的问题来面对。

对于女性朋友而言，日晒更是一件必须严肃面对的课题。

因为日晒所造成的雀斑或晒斑，是很难在事后消除的，而且日晒会导致水分流失，连皮肤暗沉与皱纹都有可能因此出现。

还有就是穿着运动服晒黑的话，会在身上留下黑白分明的晒痕，为了不让晒痕曝光，以后穿衣款式都因而受限。

聪明选择与使用各种日晒防护工具 首先就是要选择具备UV防晒功能的运动服、臂套以及手套等单品。

在选择这些衣物时，以采用网状内衬设计的为优先，可提升在夏天穿着的透气性。

另外也有研究指出，眼睛直接照射紫外线会伤害视力，所以最好准备一副有UV隔离功能的护目镜保护双目。

至于脸部、颈部以及衣服以外暴露之处，都是必须直接承受日晒的部位，防晒乳液是保护的最佳利器。

记得最好选择具备防水功能的防晒乳液，在大热天骑行，防晒乳液会跟汗水一起流失，失去防晒乳液保护的地方就大大增加了晒伤的风险。

因此想要有效防晒，必须随时补擦，女性的话可再搭配具有隔离UV功能的粉饼一块使用，就可延长防晒效果。

还有一点非常重要的就是，防晒用品的卸除工作。

残留在皮肤上的防晒用品可能会导致皮肤暗沉或粗糙，因此在骑行过后一定要记得用卸妆产品，仔细把残留在皮肤上的防晒乳液清理干净。

大家很容易忽略腿部的防晒，相信并没有人想要在腿上留下袜子或运动短裤的晒痕，所以记得把腿部纳入防晒范围之中。

如果还是不小心晒伤，可用化妆水等保养品补充皮肤的水分，此外积极摄取维生素C与氨基酸，可有效修复晒伤的肌肤。

如果晒伤程度太严重，可以试着降低皮肤温度，舒缓皮肤因晒伤而导致的灼热疼痛感。

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

媒体关注与评论

骑乘自行车，在一般人印象中，好像是种追求高难度技巧或快速的竞技活动。其实它也可以很生活，更重要的是，只要选对车种和用对方法，它还是一种效率极佳的有氧运动！可以帮助解决代谢不顺，精神不振的问题，还能提高脂肪燃烧的效果！

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

编辑推荐

《快乐生活教科书:自行车减肥》对于想通过自行车运动来达到减肥塑型的读者来说是个福音。

<<自行车减肥 - 快乐生活教科书>>

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>