

<<BM魔法塑身>>

图书基本信息

书名：<<BM魔法塑身>>

13位ISBN编号：9787801883827

10位ISBN编号：7801883829

出版时间：2004-9-1

出版时间：现代出版社

作者：脍庭秀直

页数：121

译者：孟祥竹,宿因

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>

## <<BM魔法塑身>>

### 内容概要

要说本书是一部集大成的精华之作也不为过。

对那些试用过多种减肥方法都没什么感觉的人，按照本书介绍的方法去做，也一定能体会到BM健身法的良好效果。

只要遵照书中介绍的三种方法去做，就一定会把体重减下支。

这样说虽然听起来像神话一样，但实际上却完全建立在科学之上。

本书所介绍的方法以运动生理学为基础，一举成为最先进的健身理论。

BM瘦身法适用用运动员，也适用于平时不怎么运动的人，是一套大众化的瘦身方法。

所以，从今天开始，马上行动吧！

## <<BM魔法塑身>>

### 书籍目录

前言以运动生理学为基础的减肥健身操一 为什么能够变瘦？

关于BM运动瘦身法的全部 错误的方法导致肥胖 正确的减肥方法，关键是新陈代谢 基于运动生理学的BM减肥法 BM对抗练习可以使肌肉拥有弹性 BM拉伸练习可以使肌肉拥有柔软性 BM器具练习可以帮助排除疲劳物质 通过瑜伽式呼吸法使氧气消耗量更上一步 每天5次的变瘦机会 要让肌肉在短时间内变瘦 消除身体的疲劳可以使局部瘦下来 检查自己的身体状况 促进新陈代谢的呼吸法瑜伽式呼吸法二 BM运动瘦身法 机能恢复 消除肩酸，营造不知紧张的易瘦体质 通过腰部肌肉的改善，能够燃烧内脏的脂肪 改善背骨的弯曲状况可预防体形变差 骨盆弯曲变形的矫正与保持高水平的新陈代谢的关系 发冷和浮肿的改善要靠血液循环球的大幅度提升三 BM健身操减肥 分部位有计划地进行减肥瑜伽式健身法基本动作一览表

<<BM魔法塑身>>

章节摘录

插图

## <<BM魔法塑身>>

### 编辑推荐

呼吸塑造美丽身材，BM运动控制反弹，BM健身操让你轻松瘦，通过新陈代谢消耗脂肪，利用腹横肌和呼吸法让腰部变细，一种以运动生理学为基础的减肥健身操。

<<BM魔法塑身>>

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>