

《让脂肪燃烧起来：自行车瘦身的秘密》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年04月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787030368287

丛书名：“形形色色的科学”趣味科普丛书

内容简介

“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。

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)

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)