

# 《不用花錢的健身房》

## 图书基本信息

书名：《不用花錢的健身房》

13位ISBN编号：9789862297001

10位ISBN编号：986229700X

出版时间：2012-6-1

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：松井薰

页数：128

译者：蕭雲菁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不用花錢的健身房》

## 內容概要

日本健身界教主級運動教練松井薰

教你 時間效率 金錢效率的健身運動

站、坐、躺都能順便瘦

根本不必上健身房！

加班工作、家務繁忙，24小時都不夠用了，哪來的時間運動瘦身？

沒錢、沒時間運動的現代人，只要利用機會，

將速瘦緊實的健身運動加到日常的站、坐、躺動作裡，

不管是通勤、工作、會議，還是家務中，

都能立即同時進行，馬上緊實肌肉、順便瘦！

叫醒身體的肌肉們，一起把熱量消耗光光吧！

人類身體裡有四種以上的肌肉，而我們就是藉由肌肉的收縮與舒張，進行所有活動。這些肌肉中，能驅動手、腳、脖子、肩膀、腰、背等處骨骼的肌肉，稱為骨骼肌（骨骼肌約占體重的百分之五），只要鍛鍊這些骨骼肌，就能打造出美麗的身體曲線。

另一方面，我們的身體也藉由活動肌肉的方式，保持體溫與促進血液循環，加上為維持生命所需消耗的基礎代謝量，又正好與肌肉量成正比，也就是說，只要鍛鍊肌肉，讓體溫上升，就能增加熱量的消耗，加速體內的代謝循環，讓我們健康地瘦下來。

只要動對肌肉、輕輕出力就好，不用改變生活型態的瘦法！

如果要針對個人體型的不同，曲線漂亮地瘦下來，關鍵就在動對肌肉。動作到位，輕輕出力，就可以達到活動肌肉的效果，根本不需要改變生活型態，更不需要劇烈運動，當然也不需要額外花錢、花時間、找場地了！

「持續」是關鍵，不花錢的方法才能讓你瘦！

只要了解自己所要雕塑的肌肉群，在日常生活的動作中，順便帶上一些施力活動的小工夫，就能大大提高卡路里消耗量！就只是將這些簡單的原則要領記住，並使用在平日的活動上，自然而然就會養成習慣，毫不費力地持續，這樣才能真正長長久久地維持健美瘦體型！

本書特色

時間效率 金錢效率的一石二鳥瘦身運動

不必花錢！

不需特地騰出時間！

不用特殊器材！

沒有劇烈運動！

# 《不用花錢的健身房》

## 作者簡介

監修 / 松井薰

松井薰，任天堂「Wii Fit」「Wii Fit Plus」運動系列 總監修

陸上自衛隊 兼任體育教官

國士館大學理工學部健康醫工學 講師

各界著名人士的私人運動教練，協助藝人、模特兒進行曲線鍛鍊

WELLNESS GUARDIANS 運動教練兼顧問

NESTA (美國National Exercise & Sports Trainers Association) 協會 理事

MFA醫療急救 (Medic First Aid) 急救法講習會 講師

東京健美公開賽70公斤級銅牌得主

國士館大學體育學系體育學科畢業

日本健身界最受歡迎的教主級健身教練，以其在健身賽、塑身、筋骨解剖等卓越專業，深受日本各界名人（包含藝人與模特兒等）的信賴，以及熱烈的爭相邀請，一年最多曾提供超過1700次的專業指導。目前除擔任專職的運動教練外，也受邀審訂專業雜誌、出席電視節目的解說專家、市民公開講座演講人，同時更在大學裡培育新一代的人才。

### 【監修作品】

任天堂Wii健康管理遊戲軟體《Wii Fit》

《Wii Fit辦公室徹底活用BOOK》

《Balance Fit Exercise》

瘦身DVD《Sexy Dance Diet》等。

### 繪者簡介

千野A (Chino A)

千野A，1976年生，長野縣人。美術大學畢業後，服務於某設計製作公司，擔任MD設計與插畫工作，2003年開始成為自由插畫家。目前活躍於出版業與廣告業等領域中。

## 書籍目錄

### 序章

什麼是不花錢瘦身運動？

讓自己變得更快樂、更聰明、更美麗

不花錢瘦身運動開始之前 1：

肌肉不只讓身體更緊實，也是維持生命的重要器官！

不花錢瘦身運動開始之前 2：

巧妙搭配不同伸展操，順利瘦身！

不花錢瘦身運動開始之前 3：

利用胸式呼吸，提高卡路里消耗量！

不必改變三餐內容也能瘦身的方法！

Part1 順便瘦身運動 公司和家裡的塑身法

努力找機會塑身！

職業 1：內勤粉領族A小姐

職業 2：店員B小姐

職業 3：家庭主婦C小姐

塑腹的不花錢瘦身運動

1. 只是改用走路上班，腰圍減少5cm
2. 利用車站樓梯塑腹
3. 在捷運擁擠車廂內，利用皮帶塑腹
4. 辦公時塑身
5. 辦公時塑腰
6. 會議時塑腹
7. 在茶水間塑腰
8. 在茶水間多元塑身
9. 影印時塑腹

10. 在家邊看電視、邊用力下腹

塑大腿&塑臀的不花錢瘦身運動

11. 早上刷牙時，塑大腿
12. 爬樓梯是最佳瘦身時間 - - 塑美腿
13. 在通勤車上，塑大腿內側
14. 利用電梯重力，消除膝蓋贅肉
15. 辦公中，刺激臀部穴道
16. 在茶水間抬腳，轉換心情
17. 在茶水間，塑大腿&臀部
18. 騎自行車回家，雕塑下半身
19. 邊洗碗盤，邊蹲馬步
20. 晚上刷牙時，打造美腿

塑小腿的不花錢瘦身運動

21. 邊洗臉，邊塑小腿肚
22. 改變鞋跟和襪子種類
23. 等待時間時，鍛鍊小腿
24. 大量影印時，做伸展操

塑胸、塑背、塑肩的不花錢瘦身運動

25. 轉動脖子和肩膀，消除疲勞
26. 辦公中塑胸
27. 在茶水間，雕塑背部和腰部
28. 騎自行車回家，雕塑上半身

## 《不用花錢的健身房》

29. 掃地時，消除贅肉
  30. 擦窗和清浴缸時塑身
  31. 泡澡時塑胸
  32. 洗澡和洗頭時，塑背、塑肩、塑手臂
- 塑上臂的不花錢瘦身運動
33. 在捷運車廂內，塑上臂
  34. 辦公時塑上臂
  35. 會議時，塑手臂及腹部
  36. 外出洽公時，換手拿包包
  37. 利用吸塵器，塑上臂
  38. 擦桌子時，塑上臂
  39. 曬衣服時，塑上半身
  40. 講電話時，塑上臂

### 塑全身的不花錢瘦身運動

41. 在浴室裡，做全身美容、瘦身按摩
42. 利用等車時，塑全身

### 特別鍛鍊的不花錢瘦身運動

43. 回家後出聲漱口，能提高吞嚥力
44. 邊看書，邊鍛鍊眼球
45. 等紅綠燈時，進行預防便秘運動
46. 在廁所，進行預防漏尿運動
47. 工作中，用筆為疲勞眼睛做穴道按摩
48. 在浴缸裡，進行握力訓練
49. 邊看書，邊鍛鍊骨盆底肌

### Column1 單項食物減肥法的流行原因

#### Part2 宅女瘦身運動 假日的戰勝重力塑身法

不被重力打敗，一週至少2次的塑身術！

宅女瘦身運動開始之前：暖身運動&緩和運動（伸展操）

### 塑美腿的不花錢瘦身運動

50. 雙腳所有肌肉，一次同時鍛鍊
51. 同時雕塑大腿後側、臀部、背部
52. 打造美麗臀型，讓你穿褲子超好看

### 塑腰身的不花錢瘦身運動

53. 擁有魔鬼細腰
54. 同時打造細腰和美臀
55. 感受腰身變緊實

### 塑美胸的不花錢瘦身運動

56. 預防胸部下垂或外擴
57. 遠離胸墊！集中塑胸
58. 調整左右胸的大小、形狀、均衡感

### 塑美臀的不花錢瘦身運動

59. 利用骨盆運動，拉提臀部曲線
60. 運動骨盆，打造迷人小屁股
61. 魅力線條！完成美臀

### 塑眼角&嘴角的不花錢瘦身運動

62. 刺激耳穴，並扮鬼臉來緊實臉部肌肉
63. 打造小臉蛋、預防脖子老化
64. 塑出美麗臉型、消除魚尾紋及黑眼圈

### 雙人鍛鍊法的不花錢瘦身運動

## 《不用花錢的健身房》

- 65. 預防蝴蝶袖、提高胸線
- 66. 讓大腿後側肌肉變緊實
- 67. 下半身運動，打造易瘦體質

Column2加壓肌力訓練法與成長荷爾蒙！

Part3 利用不花錢瘦身運動擁有夢想中的身體曲線

讓「不花錢瘦身運動」變成習慣的5個訣竅！

Column3打造「深具魅力」的身體！

# 《不用花錢的健身房》

## 精彩短评

1、 FUNNY!

# 《不用花錢的健身房》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)