

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《BM魔法塑身》

内容概要

前言

以运动生理学为基础的减肥健身操

把体育运动选手的竞技状态作为课题进行研究，会提出各种各样有关减肥的话题。这类话题逐年上升，而且人们对于健康而又环保的瘦身法变得越来越关注了。

以运动同的竞技状态作为理论依据，以平时无论是运动还是不怎么运动的人作为研究对象而研制的办法就是“BM拉伸练习”，它被电视等广为宣传，并且凭借它“基于科学，健康瘦身”的说法而深得大家的好评。但是，科学和运动生理学也在一天天发展着。我们抱着这样的疑惑进行不懈地研究，进一步研制开发出了“BM对抗练习”和“BM器具练习”。

所谓“BM”，取自英文“BODY MAINTENANCE”两个字的缩写，即“保持体形”，也就是通过调整身体状况，使其保持良好状态的意思。我们提出的基本做法是，通过新陈代谢让脂肪消耗掉，从而保持健美的体形。

“BM对抗练习”可以改善皮肤的弹性，“BM拉伸练习”会使皮肤变得更加柔韧，光滑。所以说，“BM器具练习”除了消除疲劳，更可以达到促进身体各部分新陈代谢的作用。

这次，我在编纂此书之际，首次把三个健康操有效地结合在了一起。而且，作为最析的“健身攻略”，提出了以开发活动腹部侧面肌肉的独创呼吸法，以便使健身交果达到最佳。

要说本书是一部集大成的精华之作也不为过。对那结试用过多种减肥方法都没有什么感觉的人，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去。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这上。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瘦身法适用于运动员，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

- PART 1 为什么能够变瘦？
关于BM运动瘦身法的全部
- PART 2 BM运动瘦身法
机能恢复
- PART 3 BM健身操减肥
分部位有计划地进行减肥

《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》

精彩短评

- 1、要做到位，才收之有效。
- 2、本店成立2008年底，经过长时间的努力现已成为（钻石信用）店铺，欢迎监督，光顾谢谢
主要供应：品牌塑身衣、塑身内衣、美体内衣、丰胸内衣、塑身长裤、塑身短裤、塑身腰带、塑身带、夏娃之秀内衣、产后内衣、品牌内衣、魔力挺内衣、产后恢复塑身衣等塑身产品、增高产品、增高鞋垫、硅胶增高鞋垫、增高袜子、特点立即增高、外界是看不出来你使用了增高产品,希望以上产品能帮到有需要的朋友,盼望你我的合作。
*****备注：本店目前只支持(零售业务)批发暂不开通
本店属于网络销售，支持(淘宝-支付宝付款、拍拍-财付通付款)或银行转帐,总知方便客户
以下是本店,网店地址：需要的朋友直接(点击进店购买)
钻石店铺---淘宝塑身专
卖http://store.taobao.com/shop/view_shop.htm?asker=wangwang&shop_nick=hc99sz
拍拍塑身专卖（QQ:913440139）<http://shop.paipai.com/913440139>
拍拍增高专卖（QQ:523732856）<http://shop.paipai.com/523732856>
塑身保暖专卖（QQ:240672659）<http://240672659.paipai.com/>
进店有优惠，不买也可了解，你说对吗
以上为网店地址.方便的客户可直接进店购买.以上都是支付宝或财付通付款=货到付款,大家放心购买.

客服 QQ：91344 0139、QQ:5237 32856、QQ:240672659 (有问题请直接咨询客服) 24小时电话咨询；13538001446 郝女士

- 3、书很好，内容很新颖
- 4、刚开始看，还可以~
- 5、内容简单易懂。对不是运动员的人，瘦身也很实用。
- 6、书还可以吧，还算值了。就是有点脏脏的”
- 7、这本书很好啊，没有很旧也没有其它损坏，我天天看，几天就看完了，觉得内容挺好的，挺新颖，我现在就在照着做了，不知道有没有效果啊？呵呵。当然这只是我个人意见。
- 8、好贵!!!平些好啦!
- 9、很一般，都是以前在杂志上看到的。 . . .
- 10、内容详细，方法简单，要多运动才能减肥。
- 11、，这本书发给我破颇烂烂的什么玩意，还要这么贵，当当蛮黑的
- 12、图画的不是很清楚
- 13、专业性挺强的一本书，可以看看 .
- 14、学起来有点摸不着头脑的~
- 15、坚持才是硬道理
- 16、简单易学,但坚持可是需要一定的毅力哦!
- 17、有一种全新的减肥理念，
- 18、买这本书的时候选择了快递，查询了一下大概是最迟6天就可以到了，谁知道足足等了快10天才到，等了近6天的时候打电话给当当的客服，客服的态度真的太“好”了，一问十不知，问他关于公司发货部的电话，他给的答案是“他们公司的发货部的电话只能打出不能接听的荒谬答案”，这是什么答案！实在太伤人了~我说：如果我要投诉您，贵司有没有可以接听的投诉电话呢，他竟然说要投诉他就只能现在投诉！话谬，当当真的在“赶客”!!!太过分了~卓越的送货速度足足快一倍！！
- 19、有点脏脏,谁能一起坚持?”
- 20、坚持做有一些效果，实用性比较强。
- 21、每个女孩都是爱美的，想象着自己身材一点点完美。这个过程我们追逐得好辛苦，好艰辛。BM魔法塑身用一种很科学的方法——就是通过新陈代谢来消耗体内脂肪，同时利用腹横肌和呼吸法让腰部变细，一种很简单却很科学的减肥健身操让你变苗条哦。

《BM魔法塑身》

22、不是有特价吗?为什么我买的时候没有给我特价呢?

23、这书买了已经有一段时间了，按照上面的做法练习，效果还是比较显著的！如果加以时日，一定会有所收获。想塑身，但又没有很多时间的人，可以一试！

24、书很好，内容很新颖，图片也很多，但不知道有没有效果，实践之后就知道了。

25、基本上是没感觉

《BM魔法塑身》

精彩书评

1、本店成立2008年底，经过长时间的努力现已成为（钻石信用）店铺，欢迎监督，光顾谢谢主要供应：品牌塑身衣、塑身内衣、美体内衣、丰胸内衣、塑身长裤、塑身短裤、塑身腰带、塑身带、夏娃之秀内衣、产后内衣、品牌内衣、魔力挺内衣、产后恢复塑身衣等塑身产品、增高产品、增高鞋垫、硅胶增高鞋垫、增高袜子、特点立即增高、外界是看不出来你使用了增高产品,希望以上产品能帮到有需要的朋友,盼望你我的合作。*****备注：本店目前只支持(零售业务)批发暂不开通本店属于网络销售，支持(淘宝-支付宝付款、拍拍-财付通付款)或银行转帐,总知方便客户以下是本店,网店地址：需要的朋友直接(点击进店购买)钻石店铺---淘宝塑身专

卖http://store.taobao.com/shop/view_shop.htm?asker=wangwang&shop_nick=hc99sz拍拍塑身专卖

(QQ:913440139) <http://shop.paipai.com/913440139>拍拍增高专卖 (QQ:523732856

) <http://shop.paipai.com/523732856>塑身保暖专卖 (QQ:240672659) <http://240672659.paipai.com/>进店有优惠，不买也可了解，你说对吗以上为网店地址.方便的客户可直接进店购买.以上都是支付宝或财付通付款=货到付款,大家放心购买.客服QQ：91344 0139、QQ:5237 32856、QQ:240672659 (有问题请直接咨询客服) 24小时电话咨询；13538001446 郝女士

《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:www.tushu111.com