

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

图书基本信息

书名：《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》

13位ISBN编号：9787553746290

出版时间：2015-11-1

作者：【韩】韩吉

页数：136

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

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

内容概要

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

作者简介

韩吉
韩国专业健身教练。
他擅长针对每个人的健康、体能和体型条件，量身打造训练动作，身兼韩国许多明星的健身教练。他为朝鲜日报《TOP Class》撰写健身专栏；靠着丰富的现场经验，在韩国入口网站Daum的Storyball上连载减肥漫画；担任肥胖女子的100天减肥挑战日记《想穿紧身裤的女子》的专属教练，并成功让她瘦到22寸小蛮腰。
为了依照每个人的能力和体型设计运动方式，他不断专研风靡欧美的TABATA间歇训练，制定出适合亚洲人的间歇训练操：1天4分钟，持续燃脂12小时，时间短又有效的运动才能坚持下来。他也将这项运动传授给其他教练与会员，成效颇丰。

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

书籍目录

1天只花4分钟，持续燃脂12小时！

用“TABATA间歇训练”，把身体变成最棒的健身房

PART 01 1天4分钟，比运动12小时更有效的“间歇训练”

风靡欧美的“TABATA间歇训练”，到底是什么？

“TABATA间歇训练”的优点有这些！

做TABATA间歇训练时，一定要注意的事

如何善用“TABATA间歇训练”，瘦更快、变健康？

做操前，要准备的用品有这些！

设计专属的“TABATA间歇训练”前，一定要知道的事！

如何设计属于自己的“TABATA间歇训练”？

运动前要“暖身”，运动后别忘了“伸展”

做TABATA间歇训练前，一定要注意的6件事！

关于TABATA间歇训练，最多人常问的16个Q&A大公开！

运动前做放松拉筋操，延展肌肉、让关节更灵活

放松拉筋操01扭动踝关节

放松拉筋操02扭动膝关节

放松拉筋操03骨盆画圆

放松拉筋操04上半身扭转

放松拉筋操05弯腰摸地板

放松拉筋操06后弯腰运动

.....

PART 02，随时都能做，运动新手也OK！10招最容易上手的初级动作

初级01紧实手臂的双手向上抬腿

初级02强化体能的单腿前举拍手

初级03增加平衡感的大腿前举延展

初级04强化核心肌群的躺姿抬大腿

初级05消除下半身赘肉的交叉弓箭步

初级06练出马甲线的原地跑步

初级07打造人鱼线的双手画圆深蹲

初级08强化大腰肌的手肘碰膝运动

初级09雕塑臀大肌的深蹲手肘触膝

初级10结实肩膀的双臂向上蹲坐

PART 03 提升体能、肌力增加！10招最快练出曲线的中级动作

中级01紧实腹肌的深蹲手肘向前

中级02雕塑臀线的跳跃后深蹲

中级03打造纤腰的双腿交叉扭转、

中级04延展腹部的仰起上半身

中级05打击蝴蝶袖的跪姿伏地挺身

中级06提升肌力的双臂撑地行走

中级07强力燃脂的侧并步摸地

中级08锻炼肌群的单腿内侧延展

中级09强化臂肌的双手伏地挺身

中级10平坦腹部的双脚交替撑地

PART 04 快速燃脂，身材小一号！10招强力消脂的高级动作

高级01增强柔软度的屈体抱膝盖

高级02提升体力的趴姿跳跃运动

高级03修饰腿部线条的跳起弓箭步

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

高级04增强臂力的双臂三角撑地
高级05提高肌肉量的单脚向外踏出
高级06快速消耗热量的撑地跳跃挺身
高级07伸展大腿后侧的左右摸地跳跃
高级08消除鲑鱼肚的手肘触膝扭转
高级09伸展全身肌肉的直立跳深蹲
高级10提升心肺耐力的蹲姿向上跳
运动后要做缓和伸展操，柔软肌肉、减缓心跳
缓和伸展操01延展肩劲部
缓和伸展操02肩关节伸展
缓和伸展操03三角肌运动
缓和伸展操04下腰摸脚尖

.....

PART 05 专攻难瘦部位，大腿、小腹都变瘦了！8招变身S曲线的快瘦操

甩掉凸小腹的燃脂美腹操
塑造小蛮腰的紧致美腰操
打击蝴蝶袖的快速瘦臂操
甩掉掰掰肉的强力纤臂操
雕塑翘臀&大腿的下半身快瘦操
打击下垂臀&粗腿的下半身消脂操
燃烧体脂肪的S曲线塑身操
增加燃脂肌肉的跳跃肌力操

PART 06 练出最想要的人鱼线、王字肌！7招变身肌肉猛男的肌力操

打造结实腹肌的紧实塑腹运动
强健宽阔胸肌的雕塑胸部运动
加速燃烧脂肪的燃脂律动操
快速消费肉的健康减重操
增加全身肌力的跳跃练肌操
增加大腿力量的强健下半身运动
锻炼大腿肌力的强化腿部运动

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

精彩短评

- 1、还不错
- 2、very good
- 3、有效，时间短，易坚持
- 4、2016年1月9日读，2016-12。
- 5、动作还不错，比较基础，不过下个app就一切搞定了。

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

精彩书评

1、对于一个长期坐在办公室面对电脑的人来说，特别是女人，随着岁月的累积，腰间赘肉和大腿内侧的脂肪成了我们永远的痛。《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》为我们这些胖妹妹带来了福音。不需要太多的时间，也不需要太多的力气，我们就能把自己的身体变健康强壮，也能塑造出更加完美的身材。这本书纸质很好，配合着图片，真人的示范，加上具体动作的步骤，让我们能非常直观的看到各个动作的过程。而且这本书分成初级、中级、高级三个级别，让我们在训练的过程中更有方法和针对性。这本书就像为我们这些上班族量身定做的一样。无论是去脂肪还是练人鱼线，无论是甩掉腰间赘肉还使塑造漂亮的臀形，都可以通过参照这本书来完成。对于我们这些上班族，最大的困扰就是时间，我们没有时间去健身房，甚至没有时间去长跑，而且现在空气污染比较严重，出去锻炼身体并不是最好的选择。通过《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》这本书，我们可以在办公室休息的时候，或者在下班的时候在家里，通过短时间的坚持，就可以锻炼出一身完美的身材。这本书也收到许多名人的追捧。这些健身方法更加科学也更加合理。特别是对于我们这些女生，没有太多的力气，也懒得出门，宅在家中就可以锻炼出来。就像书中说的，收录30个由简单到难的TABATA动作，一周只需做2~3次即可。此外，针对大家的身材困扰，特别量身订做15个局部瘦身的“快瘦组合操”。大家一起运动起来吧，只需要短短的时间，也不会费太大的力气，轻松锻炼出好身材。

2、间歇训练自从袁姗姗在微博大秀马甲线之后，一阵健身风潮席卷而来。而关于身材和皮肤的保养专题，好像也开始充斥在了生活的各个角落，在这样的环境中，再懒于运动的“宅女”也开始蠢蠢欲动，从整天坐办公室的“白领一族”，到整天坐教室的大学生们，都愿意抽时间去锻炼、做运动，但无奈，不是每个人都有健身私教，如何在日常的生活少加锻炼就能够拥有迷人的身材呢？很多人把目光转向了网络上的教学视频和各种书籍，有没有效我不知道，但是眼花缭乱倒是真的。我在网上看过许多塑形教程，也在微博关注了许多有关健身的营销号，不知道是否因为我没能坚持下去，反正收效甚微。我拿到这本书是一个很偶然的的机会，选择它也是一个机缘巧合，但至少在看到这本书的时候，我有一瞬间是心动的，是选择无条件信任它的。把它带回宿舍实在是碰运气的做法，因为没有任何人可以对我保证这本书是否有效。也因为如此，我把它带回宿舍之后，便因为其他的事情将这本书往桌子上一放，也没有翻开。反倒是我的舍友，她是瑜伽和舞蹈的热爱者，却因为种种原因，没能受到专业的训练，但是她每天在网上看健身视频，刷微博的时候刷到的营销号的健身方法，也会认真的去实验。当她看到我这本书的时候，也是好奇的翻开，我因为一直没有看，便歪过头去看了一眼，当时心里非常震惊：“怎么全是图片！”真的！整本书里面基本全是图片！当然里面也会有必要的技巧讲解，但是图片远远比文字要形象生动的多。更难能可贵的是，本书中将每个动作的细节都展现的很好，令人一看就懂。不过就算全能看懂也不是最终的目的，我的目的是能够达到塑形的作用啊！我只是歪头看了几分钟，对于里面说的功效还是半信半疑，舍友比我更乐观更有信心，说不如借她看看。她很认真的练，之前没有书的时候，照着网上的视频也好，图片也好，从不气馁的练。这次有了书，更是认真百倍，每天看着她练，我心里也是一动，便跟她一起练了起来。坚持了一周，至少舍友觉得有用了，我只是觉得起到了安眠的作用。但是继续坚持看看吧，我对这本书的信心已经越来越大了。

3、告诉你如何练就中国好身材——读《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》有感文/岸晓风对于现代人来说，健身已经变得越来越重要了，甚至对于一些感觉自己有点“肥胖”的人来说，健身更是一项主要“课程”，但是纵观整个图书市场，真正有效、实用、专业的相关书籍可谓凤毛麟角，要不粗制滥造，要不纸上谈兵，因而无法满足读者的需求。对于一般读者而言，好的健身或者减肥书籍至少需要满足以下几个要求，一个是通俗易懂，一上来就大段大段的理论肯定让人云里雾里。二个专业有效。挂羊头卖狗肉只能卖一次，砸的还是自己的牌子。三是简便可为。每天要练好几个小时甚至哼不得不上班了，真肯定不现实。因此，从这个意义上说，《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》就显得卓尔不群，它是近年来口碑、人气和效果均得到大众欢迎的好书。具体来说，有以下几个特点：一是见效快。本书针对不太运动的初学者，设计了适合他们的简单动作；针对长期运动的运动达人，则利用强度较高的动作来设计组合式运动，力求通过“短”时间的运动，达成“短期”内能够达成期望的目标。二是动作简便易学。本书是“阶梯式”的，除了收录初学者也能轻松跟着学的动作外，也有中高级的动作，此外，为了想要拥有苗条身材的女性，以及想要“雕塑”肌肉的男性们，均特别设计了许多快速有效的瘦身动作。三是讲解详细。书籍与影像制品、与视频教学不一样，它将相关的动作定格，因此需要详细的讲解，精确的说明，本书拥有大量的彩色照片，并伴有准确的讲解，让

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

我们随时随地都可以进行练习，三五分钟，也许就是一支烟的功夫，但是已经完成了一次成功的“瘦身塑体”训练。

章节试读

1、《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》的笔记-第14页

每逢新年，“开始运动”想必是许多人的共同心愿。有些人是为了减肥，有些人是想练肌肉，有些人则是为了锻炼体能，虽然理由多不相同，然而，运动的终极目标多是为了塑造并维持“健康的体”。

可是，无法遵守约定或是持续运动一两个月后便放弃的情况不胜枚举。原因是什么呢？原来，对于生活忙碌的现代人而言，一天运动30分钟，一周至少运动3次，是极其困难的课题。若是再加上有氧和肌力运动要同时并行才能见效的情况，往往还没开始就因负担沉重而宣告放弃。

“TABATA 间歇训练”与那些短则10分钟，长则持续几小时的运动相比，只要4分钟便能完成。此外，这也是一种结合“有氧”与“肌力”的全身运动，完成一组动作只需20秒，之后可休息10秒，以这样的方式进行8组动作，总共4分钟。只要在短时间内尽全力做好每个动作，便能达到运动1小时的效果，成效惊人。

TABATA 间歇训练（Tabata Training）是1996年由日本科学家田畑泉博士为了提升竞速滑冰代表队的实力而研发出的运动方式。他将运动选手分成AB两组，试着比较1小时适当强度运动与4分钟高强度运动的效果。A组选手每周5天进行适当强度的运动1小时，为期六周；B组选手则是每周4天进行高强度的运动4分钟，同样为期六周。

结果，A组选手们的有氧系统（心肺功能）大幅提升，但是无氧系统（肌肉）则几乎没有任何改变。相反地，相较于A组，B组选手们的心肺功能大幅提升，肌肉量则比实验前增加了28%。换言之，高强度、短时间的运动不仅能燃烧体脂肪（有氧运动的效果），在锻炼体能（无氧运动的效果）方面也非常有效。

田畑泉博士说：“这是为了让忙碌的人在短时间内也能运动而研发的训练，由于必须使用全身的肌肉，运动效果非常惊人。”因此，2000年初期，受到许多美国教练的喜爱，并早已盛行于欧美，现在则有扩散至全世界的趋势。

“TABATA 间歇训练”之所以能在短时间内发挥出高成效，其中一项因素是，“就算停止运动，身体仍会以为还在持续运动，所以会不断燃烧卡路里”，这样的效果通常会维持1小时，甚至最长可达12小时。因此，为了善用这种效果，必须在4分钟内让自己达到极限。

“TABATA 间歇训练”的最大特征就是，它是要求“个人最大摄氧量（VO₂ max）的170%”的超高强度间歇训练法（注：指在高强度的运动过程中穿插短暂的休息时间）。所谓的最大摄氧量是指，在进行自己得以承受的2~5分钟运动过程内，所吸收到的最高氧气量数值，它会随着个人的运动能力、年龄和体重等差异而有所不同。虽然也有计算自己最大摄氧量的方法，公式却相当复杂，所以在进行间歇训练的这段时间里，必须抱持着全力以赴的心态进行。

2、《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》的笔记-第104页

3、《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》的笔记-第15页

1天只需“4分钟”

谈到“运动”，大部分的人都会联想到跑步机。事实上，健身中心内的多数运动器材中，最受欢迎的器材就是跑步机。虽然有些人是搭配自己的运动计划来使用跑步机，不过，绝大多数的人是没有计划，却也只使用跑步机。他们在跑步机上不断地慢跑或是慢走，并在填满运动“时间”后离开。

然而，运动效果却不是和“时间”成正比，而是和“强度”成正比。对跑步机或骑脚踏车这类运动而言，由于必须花费较多的时间来活络心跳速率与新陈代谢，因此，若想要减肥或是强化心肺功能，就必须更加努力且花费更多时间运动。

不过，“TABATA 间歇训练”能在几秒钟的时间内便提升新陈代谢与心跳速率，比起在跑步机上运动1小时，现在只要运动4分钟就能看到明显效果。

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

快速减少“体脂肪”

你一定经常听到“想瘦就要运动”这句话，可是，若想要透过跑步或骑脚踏车等有氧运动来燃烧体脂肪，就必须长时间进行才有效。由于上述运动属于适当强度的运动，需要花费较长时间才能提升新陈代谢与心跳速率，身体至少还必须持续运动30分钟以上，才会开始燃烧脂肪。

由于间歇训练属于高强度运动，相较于其他运动，心脏会跳得更快速，新陈代谢也会在极快的时间内提升，有助于缩短体脂肪燃烧之前所花费的时间。除此之外，运动结束后也会因高强度运动带来的摄氧量，让身体有如持续在运动，并使体脂肪燃烧。由于这样的效果短则1小时，长则维持12小时，可说是燃烧体脂肪的最佳方法。

同时锻炼“肌力+耐力”

为了燃烧体脂肪只埋头做能减轻体重的有氧运动，而对肌力运动敬而远之，一旦停止运动，便会面临再度复胖的溜溜球效应。唯有甩掉体脂肪并练出肌肉才能提升基础代谢量，如此一来，就算摄取相同卡路里也会被当作能量消耗掉，变成不易变胖的体质。然而，同时进行有氧运动与肌力运动的人并不多。因为有氧运动与肌力运动所使用的器材和运动方法并不相同，想要同时兼顾这两者难免会感到麻烦与困难。

由于间歇训练同时属于有氧及肌力运动，也不需改变器材或运动方式，因此能快速燃烧脂肪，锻炼肌耐力。

能增强自我“毅力”

“1天运动4分钟”这句话听起来异常悦耳动听，更棒的是，并非全程4分钟都在运动，而是进行20秒后休息10秒，更容易让人接受。虽然实际照做后，会觉得20秒有如20分钟之久，到了第四或第五组动作时，更会喘得上气不接下气，速度也会减慢，恨不得就此放弃。但是一想到只要撑过20秒，大多数的人都不会半途而废。即使体力减弱导致运动速度减缓，也会因为已定下撑满4分钟的目标而反复进行，绝不放弃。

4、《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂12小时》的笔记-第16页

这项运动的核心在于，并非只有在运动时才会消耗热量，运动结束后，在睡觉或是休息时仍会持续不断地燃烧脂肪。健身并不是和运动的时间成正比，而是和运动的强度成正比。间歇训练的强度高，且同时使用有氧耐力及无氧耐力，可以减少大量的体脂肪并增强体力，因此被证明是比一般有氧运动更具成效的运动。根据研究指出，进行间歇训练所燃烧的脂肪组织是其他低强度运动的50%以上，并能提升新陈代谢率，有助于消耗更多热量，让你瘦得更快。

《间歇训练：1天4分钟，持续燃脂1》

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