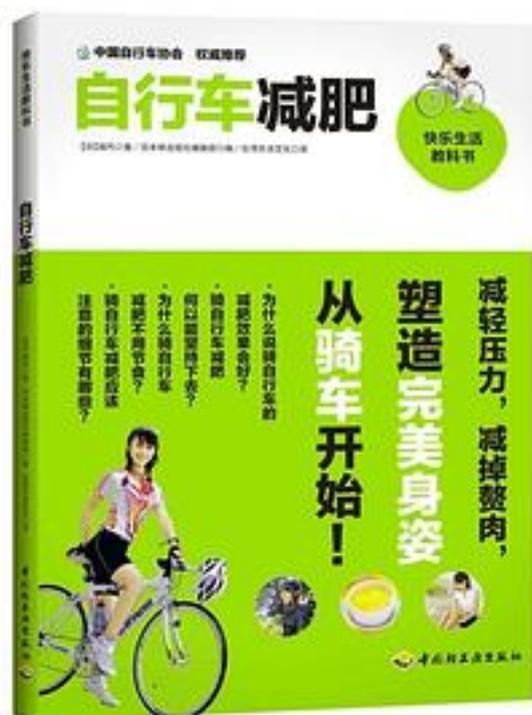


自行车减肥—快乐生活教科书



[自行车减肥—快乐生活教科书 下载链接1](#)

著者:绢代

出版者:轻工

出版时间:2012-5

装帧:

isbn:9787501987528

一本关于通过骑行自行车来减肥的运动健身图书。书中主要介绍了骑行益处、如何购买一辆符合自己需求的自行车、如何饮食搭配骑车减肥、骑行减肥塑型技巧等。书中通过专家型美女作者绢代的介绍惟妙惟肖，可信度极强！此书是目前中国大陆唯一一本通过骑车减肥塑型的使用手册。

作者介绍:

绢代

出生于日本横滨市，东京大学农学院毕业。曾服务于日本国际协力事业团，是日本相当活跃的女艺人，经常担纲各类体育运动和演讲活动的主持人，为日本单车活动推广代言人。同时具有营养管理士资格。

目录: Part1 骑自行车有益身心的原因

自行车能够帮您雕塑出充满魅力的身体曲线

把脂肪转换为热量燃烧的秘诀

搭配不同的骑行路线与速度就能轻易达到理想效果

各种疑难杂症自行车能帮助您

“持续”是减肥的不二法门

骑自行车带来各种改善身体功能的效果

大量使用大块肌肉群全面提升塑身效果

了解身体是如何堆积脂肪 从此不再为瘦身挨饿

选择与自己最速配的自行车

Part2从今天起踏上自行车旅程

选择适合自己体型的运动自行车是入门的第一步

购买运动自行车时，建议连装备都一并备齐

根据自己的体型量身打造世界独一无二跟自己最搭配、最舒适的自行车

上路前必须熟记的自行车安全骑行姿势与停车方法

• • • • • [\(收起\)](#)

[自行车减肥—快乐生活教科书 下载链接1](#)

标签

运动

自行车

绢代

生活

日本

养生

健康身心

健康

评论

挺全面的，除了教怎么选车，骑车的正确姿势等等，还有相关的减肥知识，搭配的饮食指南和运动前后按摩，不错~

比设定那本水很多，虽然绢代老师还是蛮萌，伊的姓ono也暴露…但木有版权说明是嘛回事儿呢…

一个日本人很认真写的书。

写得很外行

日本人写得书 就是简单明了到位 我那自发的对自行车的热情 在读过这本书之后 又自发的消失了。

我本来不是借这本，不过浙图关于自行车的书籍真是太少；前半本读过来还是有收获的。

[自行车减肥—快乐生活教科书_下载链接1](#)

书评

[自行车减肥—快乐生活教科书 下载链接1](#)