

# BM魔法塑身



[BM魔法塑身\\_下载链接1](#)

著者:脍庭秀直

出版者:现代出版社

出版时间:2004-9-1

装帧:BBC书籍

isbn:9787801883827

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。

以运动选手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，以便使健身效果达到最佳。

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！

作者介绍:

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  
• • • • • [\(收起\)](#)

[BM魔法塑身\\_下载链接1](#)

标签

魔法瘦身

运动

美丽无限

健身

评论

要做到位，才收之有效。

-----  
无聊

-----  
[BM魔法塑身 下载链接1](#)

书评

-----  
[BM魔法塑身 下载链接1](#)