

# 生活魅力健身王（附DVD）



[生活魅力健身王（附DVD）\\_下载链接1](#)

著者:蔡萬裕

出版者:I'M地球村

出版时间:20040801

装帧:

isbn:9789572944998

不管你是朝九晚五的上班族、努力不懈認真向學的學生族、同時兼顧家庭與事業的粉領族、或是每天來往於市場和家中的菜籃族，都可以利用這本書，讓自己的健康更進一步，讓自己活的更健康快樂。就算是在辦公室、學校、甚至於坐電梯的時間，都可以從事運動！

◎每天動一下，健康美麗不放假！

不怕窮、不怕醜，就怕不健康，只有持續的運動，才可以健康的減重瘦身，食補、藥補，不如每天運動十分鐘！

◎女生健身可以輕鬆的減重，完全不用擔心肌肉會變得大塊！

1公斤的肌肉等於5公斤的脂肪，只要持續的運動，可以將身體上多餘的脂肪轉化為肌肉，對男生而言，可以讓肌肉變得更結實，對女生而言，可以讓身材變得更有曲線，但是女生千萬不用擔心，會因為持續運動讓身體長滿了像男人般的肌肉，因為肌肉是由於男性荷爾蒙的分泌所造成，女生體內僅有少許的男性荷爾蒙，因此不用擔心會肌肉大塊！

## ◎持續運動可以防止身體老化！

持續運動可以活化全身細胞，防止身體因年齡增長而急速衰老。也許你現在正年輕，是用年輕的本錢和身體做對抗，但如果不保持運動的習慣，很容易因年歲的增長，而產生身體上的不適，如風濕痛、關節炎、心臟病、高血壓等；到時候痛不欲生的感覺，或許只有問問你身邊年長的朋友，才能感同身受。也許你現在年歲已高，更需要持續運動，做些簡易的健身，不僅可以加強身體耐力及肌力，抵抗老化，更可增加心肺功能，永保青春！

## ◎最便宜的運動，就是健身！

隨時隨地都可以健身，不用花大錢，只要照著「生活魅力健身王」中KENNY教練的指導，保證你晴天雨天都健康！

◎本書以上百張彩色照片呈現各運動步驟，並附贈120分鐘完全健身DVD，由KENNY老師親自動作示範、解說，讓你簡單掌握運動訣竅，輕鬆擁有健康、有魅力的生活！

◎知名主持人 聶雲、前長泳選手 張南雄、大葉大學運動事業管理所所長 李城忠、國際連鎖健身事業總裁 Jim Teafum以及各大健身俱樂部教練、營養師魅力推薦！KENNY老師要告訴你——

## ◎重量訓練的好處

1. 增強肌力（可讓你更加輕鬆的搬重物）
2. 增強肌耐力（讓你做更多下的伏地挺身）
3. 培養速度及爆發力（灌籃再也不是夢）
4. 改善心肺功能（讓你爬樓梯時，不再氣喘如牛）
5. 降低體脂肪（展現出你優美的身體線條）
6. 減少肌肉、肌健、韌帶方面的運動傷害（培養不容易受傷的身體）
7. 減緩肌肉疲勞及酸痛（從此跟肌樂說拜拜）
8. 協助運動傷害的復健（增加身體的再生及復原能力）
9. 強化骨骼，降低骨鈣流失，減少骨質疏鬆症罹患率（八十歲一尾活龍）
10. 改善個人體態，增加自信心（好看的衣服再也不用怕穿不下）

## ◎重量訓練適合所有人

如果你不運動的話，隨著年紀越來越大，你將會失去肌肉；而在失去肌肉的同時，你的體力也會逐漸流失掉。這整個過程，從我們大約25歲的時候，就會開始發生。透過重量訓練，能夠使自己的身體更加的健康。而對年紀大的人來說，重量訓練也可以避免骨質疏鬆症和降低骨折的危險，對於提升生活品質絕對有幫助。並且可依照不同的需要(如瘦身、塑身、練肌肉、復健等等)排定不同的重量訓練計劃，輕鬆達成目標。

## ◎重量訓練消耗驚人的熱量

據最新美國研究指出：有氧運動的熱量消耗，在運動停止後只能維持30分鐘；而重量訓

練的熱量消耗，在重量訓練停止後，還會持續進行24小時。你還在等什麼！

◎你也可以是自己的健身教練

跟著本書了解各部位肌肉以及自己的身體數字，讓運動效果加倍。除此之外，KENNY老師還要教你如何依照自己的身體狀況和負荷排定自己專屬的重量訓練表。誰說要上健身房才能擁有想要的身材？有了這本書，你就是自己的健身教練！

作者介绍:

蔡萬裕(Kenny)

曾任好來屋塢健身中心、亞力山大休閒健身俱樂部、加州健身中心、金牌健身俱樂部、世界健身俱樂部以及各大俱樂部、各級學校級工商團體體適能顧問師。擁有美國ISSA私人教練認證、美國Nautilus Academy私人教練認證、美國Cooper Institute私人教練認證。美國Cooper Institute Sports營養諮詢師1994.1998台灣中正盃健美冠軍。

目录:

[生活魅力健身王（附DVD） 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[生活魅力健身王（附DVD） 下载链接1](#)

书评

-----

[生活魅力健身王（附DVD） 下载链接1](#)