第一图书网, tushu007.com

<<普拉提晨练>>

图书基本信息

书名：<<普拉提晨练>>

13位ISBN编号：9787500939566

10位ISBN编号：7500939566

出版时间：2011-3

出版时间：人民体育

作者：凯瑟琳·玛若凯米

页数：213

译者：李蓉

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一本可以为你的每个普拉提晨练提供训练计划的指导用书!你已经知道晨练是定期锻炼、控制体重、使你一整天精神抖擞的最好方法。
无论你的精力如何、时间有多少，它都可以帮助你从晨练中得到最多的益处。

本书中共有九套锻炼选择，包括初级、中级、高级三类级别，其中又分20分钟、40分钟和60分钟三种锻炼时间。
许多姿势、热身选择和呼吸技巧可以使你减轻压力，提高灵活性。
《普拉提晨练》中提供的一些营养建议和改善锻炼环境的技巧，为你精力充沛地进行晨练做好了准备。

《普拉提晨练》是晨练系列丛书之二。
这套丛书旨在帮助你达到身心协调、保持积极性、提高晨练效果，让你变得更加健康!

作者简介

作者：（美国）凯瑟琳·玛若凯米（Cathleen Murakami） 译者：李蓉 等凯瑟林·玛若凯米(Cathleen Murakami)，加利福尼亚州的恩西尼塔斯体能健身工作室(Synergy Systems Fitness Studio)的老板和教练。玛若凯米是一位具有20多年经验的职业健身教练，1991年专门从事普拉提健身法训练。
她已经担任了十几年的普拉提认证课程的教练，教授与此相关的解剖学、生物力学，以及康复学。她还制作了4个指导视频和DVD的《完全健身锻炼法》系列光盘，为中级水平的普拉提练习者提供了学习素材。
玛若凯米获得了健体尼克(Gyrotonic)一级认证，并同时获得了美国运动协会(ACE)、美国运动药物学院(ACSM)、伦敦阿兰赫德曼普拉提工作室、体能理论研究所、长岛舞蹈机构(Long Beach Dance Conditioning)的认证。
她还学习过瑜伽，玛若凯米现住在加利福尼亚的恩西尼塔斯。

第一图书网, tushu007.com

<<普拉提晨练>>

书籍目录

前言
鸣谢
第一部分　晨练准备
　1　新的一天所需的能量
　2　健身室调整
　3　活动肌肉
第二部分　按照时间和强度锻炼
　4　初级锻炼
　5　中级锻炼
　6　高级锻炼
参考文献
作者简介

章节摘录

版权页：合理地安排饮食时间可以增强活动能力，缩短体力恢复时间，提高肌肉协调能力。
其前提是在最合适的时间补充一些理想的营养组合。
换句话说，就是注意什么时候吃而不是吃什么。
安排饮食时间的目的就是在训练时能有理想的表现，为肌肉成长提供所需的一切，促进运动后糖原的再生(糖原是运动中最理想的燃料)，跟进食物补充，促进身体的长期发展和恢复。
这个安排是根据一天内荷尔蒙释放的不同以及锻炼安排而制定的。
尽管饮食时间安排似乎更适合于专业运动员，但其基本的策略对非专业性的运动者也很有利。
所有的职业运动员都知道，合理的饮食与运动表现、体力恢复之间关系密切。
作为一名独立的锻炼者，知道了这一点会帮助你最大限度地获得晨练给你带来的益处。
饮食规划的基本流程是这样的：在锻炼结束后的三个小时内，你需要吃四次小餐：一次主要以喝为主，其余三次以吃为主。
理论上，这四餐每餐应含大约40克蛋白质，20到30克碳水化合物。
这样就会有源源不断的氨基酸被输送到目标肌肉，保证身体结实强健，加快体力恢复。
采用ANTF(合成代谢营养规划因素法)的职业运动员，肌肉饱满，富含水分、营养和氨基酸。
增加肌肉组织需要肌肉、肝脏和血液发生一系列复杂反应。
此外，这些组织中的氨基酸数量也是一个很重要的因素。
这就叫做合成代谢，或合成代谢状态——这是一种很有利的状态，它是合理锻炼、营养和休息的共同结果，使肌肉更加结实强健，减少脂肪含量，所有锻炼者都渴望得到更多的瘦肌肉。
ANTF养生法的关键是控制营养，刺激胰腺适时地分泌胰岛素。
如果能恰当地运用这一方法，你的肌肉就会变得更加健壮，减少身体内不必要的脂肪，储备足够多的能量。
控制血液里胰岛素的数量是ANTF养生法成功的关键。

媒体关注与评论

“ 在最近出版的有关普拉提要点锻炼的著作中，凯瑟林·玛若凯米创造了最为系统、最为先进的锻炼方法！
”　　——Ralph LaForge，MSc（任职于杜克大学内分泌学、新陈代谢和营养学系）“ 我终于找到了一本可以放心地推荐给我的客户和学生的书。
凯瑟林·玛若凯米以认真、实用和意义深远的视角撰写了这本书。
”　　——Madeline Black（M和TT普拉提工作室王牌教师）“ 作为一本健康晨练的指导用书，《普拉提晨练》具有专业的视角和优良的结构，是一套由优秀的老师创造的普拉提全新概念 ”。
　　——Marie-Jose Blom-Lawrerice（长滩舞蹈机构老板）“ 凯瑟林·玛若凯米非常出色地将普拉提锻炼等级分为初级、中级、高级三类。
这本书将会适合不同程度的人进行晨练！
”　　——Peter Davis和Kathie Davis（IDEA健康和健身协会联合创建者）

编辑推荐

《晨练健身系列丛书之2:普拉提晨练》：垫上健康生活每一天！

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com