

<<锻炼圣经>>

图书基本信息

<<锻炼圣经>>

内容概要

我们生存在充满挑战和威胁的时代中。

在这个时代里，我们挣扎着去扮演好各种角色：独立的自我、尽职的父母、热情的爱侣、忠诚的朋友等等；在这个时代里，我们费尽心力去获取和保护我们的财产，巨大的压力逐渐偷走了我们的健康。

如果不重视身体健康，我们就会被一直以来的脆弱的生活方式拖垮如果我们想让身体的各个部位协调运作，那么必须细心呵护好我们的身体。

我们都知道应该拿出大量时间来运动身体，也知道应该保持合理的饮食，但有时我们的生活方式会将这些完美的计划全部打乱。

每个人的时间都是有限的，在紧张的工作学习之余挤出大量时间锻炼身体似乎不太可能，因而我们必须改变观念：保持身体健康并不意味着要在健身房花费无数小时，也不意味着要每天跑遍全城街道、运动不再仅仅是发热、大汗淋漓了。

锻炼不是简单地流汗，而是打造健康身体、塑造乐观生活态度和健康心理的重要因素。

改变一下人们对于运动的思维方式。

首先不要把运动看作是一个长长的“应该做什么”的“菜单”，更愿意把它看作是让身体鲜活的方式。

我们都知道我们应该多锻炼身体、饮食应该更健康，但保持健康和健美究竟要做多少运动呢？对这个问题的猜测或是疑虑已经将运动变成了一种压力，而非快乐。

本书的目的就是帮助你增进健康、保持健美、塑造形体、激发精力以及拥有超级棒的感觉：它会耐心地教你怎么运动、做多少运动来达到以上的目的，但本书强调更多的、贯穿本书始末的是，所有的“获利”并不以背离正常的生活轨迹为代价。

<<锻炼圣经>>

作者简介

安娜·霍尔，英国顶级健身专家，英国最受欢迎的“今晨” (This Morning) 节目的饮食和健身指导，最受女性关注的挑战性娱乐节目“如意减两码” (Drop Two Dress Sizes) 的主持人。

乔安娜·霍尔以其踏实、卓有成效的健身教学而闻名，成为英国、美国、加拿大、澳大利亚等众多国家

<<锻炼圣经>>

书籍目录

前言 第一章 为什么要锻炼 挑战“一分耕耘一分收获” 身体调节 热身和放松运动 三种健身运动 健康与身材 动机测试问卷 你的身体状况问卷 你的“体商” 身体构成1日 你想达到的目标是什么 第二章 心血管锻炼 心血管锻炼的方式 交叉锻炼的重要性 运动强度问题 积累运动量 开始运动 你想身体更健康吗？

前准备 常见问题及解答 第三章 抗阻力锻炼 什么是抗阻力锻炼 锻炼量度问题 开始锻炼 设计一个合适的抗阻力锻炼计划 运动器材 最佳身体局部锻炼 预防骨质疏松症的三种基本锻炼方法 常见问题及解答 第四章 柔韧性锻炼 为什么该做伸展运动 姿态评估 锻炼：改变你的灵活性 锻炼：更好的身姿 技巧和锻炼：柔韧性、平衡和协调 太极拳 瑜伽 普拉提 平衡性和稳定性 部位肌肉伸展 第五章 运动与生活方式 孩提时期 妊娠期间 产后期间 更年期 保持健身动力 未来几十年的运动和 health 生活方式的威胁 日常生活中的锻炼 娱乐时间的锻炼 不要着急！做好计划 预防受伤的热身动作 第六章 食物和饮料 参考信息

<<锻炼圣经>>

编辑推荐

想锻炼没时间？

不是问题！

无论上班、出差，还是做家务、休闲，《新经典健康馆（2）：锻炼圣经》教你合理安排锻炼时间，掌握分秒！

想锻炼没地方？

不用发愁！

无论是在家中、办公室，还是在汽车里、飞机上，《新经典健康馆（2）：锻炼圣经》给你因地制宜的锻炼方式，施展拳脚！

锻炼了没效果？

不用着急！

《新经典健康馆（2）：锻炼圣经》就是你的私人健身教练，让你根据自己的实际情况选择最佳锻炼方案，赢得健康！

<<锻炼圣经>>

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>