

<<从头到脚做运动>>

图书基本信息

## <<从头到脚做运动>>

### 前言

在我20年的私人健身教练生涯中，我经常被人问到同一个问题：什么样的锻炼是最好的锻炼？

答案很简单，最好的锻炼就是你能坚持做下去的锻炼。

对你而言，最好的锻炼应该像你的个性，与你的个人喜好、锻炼目标、个人资源，以及你的空闲时间、财力和生活空间一样独特。

最好的锻炼是适合你生活方式的锻炼。

对我而言，方便、有效一直非常重要。

由于我在客户家或他们的私人健身房里都有紧张的工作安排，所以我更享受自己在家中舒适的地方锻炼，这样可以避免额外的交通时间。

我喜欢在任何时间允许的情况下自由地锻炼，并倾向于使用小型器械来挑战自己的能力。

像我们的指纹一样，锻炼的目标非常个人化。

要想取得成功，我们必须设立一个实际的、可实现的目标。

最好先设立一个小目标，然后努力去实现它，这样就能为以后的锻炼建立起成功和信心的基石。

这对设立更长远的目标至关重要，如果一开始设定的目标太高，在以后的锻炼中我们很可能会因为无法实现这个目标而失望，甚至放弃整个锻炼计划。

所有人都能分享的一个目标是一生都坚持一种令人舒适的运动，养成锻炼的习惯。

即使只做15分钟的有规律锻炼也是一项有益于身体健康的终生投资，这种长期持续的小运动量锻炼能有效地降低生病的风险，例如糖尿病和高血压。

适量运动还能对我们的外表产生显著的影响，帮我们减掉身上多余的脂肪，保持肌肉的力量和柔韧性。

当然，你做的越多，收获也就越大。

本书介绍的4组15分钟全身运动，为你每天必须做的1~4组常规运动提供了选择。

你可以选择适合你心情和锻炼水平的某项运动，也可以用这4组运动的多样性挑战自己，并保持运动的新鲜感。

让我们充满乐趣地养成锻炼的习惯吧！

## <<从头到脚做运动>>

### 内容概要

《从头到脚做运动》作为这套丛书的第一本，动作比较简单，便于读者入门，能从头到脚运动身体的各个部位。

包括点步运动，沙滩球运动，单脚跳、吉格舞、双脚跳运动，旋转弓步运动4组运动，每组运动都以热身运动开始，然后在耐力训练中交叉进行有氧训练，最后以放松运动结束，动作设计科学合理。除此之外，书中还有健康测试、锻炼计划制订、运动服装与器械购买指南等运动准备阶段的内容。

## <<从头到脚做运动>>

### 作者简介

琼·帕加诺，美国大学优等生荣誉学会会员，以优异的成绩毕业于美国康涅狄格大学，由最权威的美国运动医学学院(ACSM)授予健康和健身指导证书。

从1988年开始，她就在曼哈顿上东区担任个人健身教练，为健身水平各异的人们提供专业指导和支持。

在工作中，她创建了数百个为个

## <<从头到脚做运动>>

### 书籍目录

作者序

作者简介

本书的使用方法

拉页

导言

15分钟运动

运动的组成

你有多健康？

测测你的健康水平

记录你的进步

制订锻炼计划

心血管锻炼的好处

肌肉力量和耐力

伸展性和柔韧性

频率和持久性

养护方案

15分钟点步运动

热身运动：

踏步，脚跟点地，脚尖点地，提膝，弓步，侧抬腿

耐力训练：

侧平举下蹲，弓步、屈腿，单臂划船，蹲坐，肱三头肌后提，骑车式仰卧起坐

有氧训练：

踏步、冲拳，屈腿、下压，扭身提膝

放松运动：

背阔肌伸展式，拜日式，脊椎下弯式，平板式，扭脊式，股四头肌伸展式，狮身人面式，孩童式

15分钟点步运动总结

常见问题解答

15分钟沙滩球运动

热身运动：

晃动弓步，滑冰式，钟摆式，摇摆身体，劈柴式蹲坐，屈腿、推举

耐力训练：

前举下蹲，提膝蹲坐，弓步、划船，转移重心蹲坐，反向飞行，肱三头肌后提

有氧训练：

踏步、点地，提膝，蹲坐

放松运动：

伸展背阔肌，伸展肱三头肌，侧弯，前弯，脊椎下弯，向下狗式，平板式，孩童式

15分钟沙滩球运动总结

常见问题解答

15分钟单脚跳、吉格舞、双脚跳运动

热身运动：

屈身、挺立，同向摆动双臂，异向摆动双臂，交叉、打开，侧抬腿，开合双脚跳

耐力训练：

以臀部为轴，反向飞行，弓步、扭身，分腿半蹲，双脚跳，平衡、推举，下蹲、屈腿，侧抬腿

有氧训练：

## <<从头到脚做运动>>

踏步单脚跳, 吉格舞, 双脚跳、扭身

放松运动:

平背伸展式, 扭脊式, 拉伸臀肌, 单臂、单腿上抬, 拉伸小腿, 弯曲脊椎, 拱起脊椎, 孩童式

15分钟单脚跳、吉格舞、双脚跳运动总结

常见问题解答

15分钟旋转弓步运动

热身运动:

前弓步, 反向举臂, 手臂前伸, 对角弓步, 侧弓步, 后弓步

耐力训练:

劈柴式蹲坐, 下蹲、划船, 平衡蹲, 俯身划船, 上提、蹲坐

有氧训练:

屈膝礼式弓步, 查尔斯顿弓步, 蹬地弓步

放松运动:

伸展上身, 向下狗式, 半俯卧撑、侧板式, 孩童式, 跪式弓步, 盘腿伸展

15分钟旋转弓步运动总结

常见问题解答

15分钟从头到脚做运动综述

运动解剖学

姿势与挺直

适当挺直

改善姿势

核心训练

提高平衡能力

器械与服装

服装

杠铃

球

运动垫

致谢

出版后记

## <<从头到脚做运动>>

### 章节摘录

插图：清瘦强健的身材是大多数人都渴求的，但身体的结构及其形状所代表的东西比外观多很多，它们也与身体素质和健康密切相关。

下面列出3个简单的测量方法，可以用来衡量你身上脂肪的分布是否在健康的范围内。

研究表明，腰围过大的人患心脏病、高血压和糖尿病的风险比臀围和大腿丰满的人大很多。

体型与疾病之间的这种关系有时被总结为“苹果和梨”的概念。

与那些臀部和腿部过重的人不同，苹果型身材的人患病的风险更大，这与他们腹部肥胖有关。

虽然身材是遗传的，但你可以通过控制体重和保持健康，将身材导致的健康风险降至最低。

另一个判断身体脂肪分布是否合理的简便方法是腰臀比例（见右图）。

一个年龄在20~39岁之间的女人，腰臀比例的值超过0.79就过高了；年龄在40~59岁之间的女人，这一数值是0.82；而年龄在60~69岁之间的女人，这一数值是0.84。

体重指数（BMI），即体重身高比例，可以用来评估与体重相关的健康风险。

在某些情况下，这个指数的判断会不准确，比如对一些有很多肌肉块的人而言，肌肉的比重会大于脂肪。

但右页的表格仍是一个检测体重是否在健康范围内的简便方法。

如果检测的结果显示你的体重对健康造成了风险，那么你就该去看医生了。

## <<从头到脚做运动>>

### 后记

随各类高新技术的蓬勃发展和生活方式的变化，现代人越来越依赖城市的保护。

远离自然威胁的同时，人们的健康水平却出现了明显的倒退。

要找回健康，除了合理饮食、保持心理平衡外，运动也很重要。

一些人因为懒惰，无法坚持长时间的运动；一些人太忙，找不出时间锻炼；还有一些人因为不喜欢去健身房，就干脆不做运动。

我们引进的这套“15分钟就够！”

健身丛书，专为紧张忙碌的现代人量身定做。

每本书都包含4组运动，每组运动都只要15分钟，从简单的动作入手，使用简易的健身器械，使读者在家就能做运动。

丛书涵盖全身运动、腹部运动、腰部运动及普拉提、瑜伽、舞蹈等主题，既能锻炼身体的各个部位，又具有活泼多样的形式，在激发读者锻炼欲望的同时，还能引领读者在运动中找到孩子般的快乐。

另外，作者们切身地为读者考虑，建议有健康问题或正在就医的读者在锻炼前咨询医生；还鼓励读者正视自身的问题，选择适合自己的运动类别及运动强度。

《从头到脚做运动》作为这套丛书的第一本，动作比较简单，便于读者入门，能从头到脚运动身体的各个部位。

除了4组运动，书中还包括健康测试、锻炼计划制订、运动服装与器械购买指南等内容，在健身动作之外，贴心地为读者提供了运动准备阶段的专业建议。

作者琼·帕加诺是美国纽约顶级的私人健身教练，具有二十多年的健身经验，其专业度、权威性使本书的品质得到了很好的保障。

## <<从头到脚做运动>>

### 编辑推荐

《从头到脚做运动》：没时间锻炼？

不喜欢去健身房？

坚持不了？

现在开始，在短时高效的运动中结实苗条起来！

忙人，懒人、宅人、减肥达人健身必备！

纽约厅级私人健身教练二十年经验总结，一次十五分钟：一周三次，轻松入门，随时随地做运动。

<<从头到脚做运动>>

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>