

<<你不可不知的100种锻炼误区>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种锻炼误区>>

13位ISBN编号：9787534564451

10位ISBN编号：753456445X

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：李月昭 编著

页数：184

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>

## <<你不可不知的100种锻炼误区>>

### 内容概要

我经常出差，锻炼无法坚持；骑自行车，是我唯一的锻炼；我肌肉拉伤了，打封闭后照样练……这是一本运动地图，它会清晰地告诉你那些障碍物都分散在哪条马路、哪些街道上。

如果您想减少运动事故的话，就请带上这本运动地图上路吧！

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面。

本书是其中之一，讲述了关于100种你不可不知道的锻炼误区。

## &lt;&lt;你不可不知的100种锻炼误区&gt;&gt;

## 书籍目录

预备篇 误区1. 无氧运动和有氧运动差不多 误区2. 有氧运动越多越好 误区3. 低强度的有氧运动有利心脏健康 误区4. 全能运动鞋最可靠 误区5. 一双好鞋天天穿 误区6. 鞋子的寿命看鞋底 误区7. 我太忙, 在室内活动就行了 误区8. 运动场所空气好不好没关系 误区9. 运动场地平整不平整无所谓 误区10. 锻炼就是玩儿, 无需专家来指导 误区11. 锻炼随心所欲, 不用定啥计划认识篇 误区12. 早晨空气好, 锻炼要赶早 误区13. 雾天也坚持. 锻炼才能行 误区14. 运动越多, 身体越棒 误区15. 做剧烈运动前无需准备活动 误区16. 锻炼难坚持, 一曝换十寒 误区17. 我一周到健身房锻炼一次就够了 误区18. 我太胖, 运动起来就气喘 误区19. 年纪大了, 锻炼太迟 误区20. 中老年人只要多走, 不需要力量训练 误区21. 人老脑子不灵光, 不用再动脑 误区22. 我不胖不瘦, 不需要锻炼 误区23. 孩子还小, 用不着锻炼 误区24. 轻伤不下火线, 带病坚持锻炼 误区25. 出汗越多, 锻炼效果越好 误区26. 雪后锻炼空气好 误区27. “春要捂”, 春天锻炼要多穿 误区28. 我一直锻炼, 用不着体检 误区29. “秋要冻”, 秋天锻炼要少穿 误区30. 我爱逛街, 逛街就是在锻炼 误区31. 我感觉我还年轻, 剧烈运动我照玩 误区32. 我还年轻, 用不着锻炼 误区33. 体力劳动者, 下班不需要锻炼 误区34. 上班太累, 下班只想休息 误区35. 饭后百步走, 活到九十九 误区36. 成天忙家务, 就等于在锻炼 误区37. 我性格内向, 不喜欢和别人一起锻炼 误区38. 我身材不好有点自卑, 锻炼只能自己练 误区39. 我经常出差, 锻炼无法坚持 误区40. 在家带孙子, 没工夫锻炼 误区41. 常反思平生, 窝囊事儿搅睡眠 误区42. 养生不养心, 压力剧增意难平运动篇 误区43. 锻炼出血时, 快找创可贴 误区44. 听说冬泳不错, 我今冬就去试试 误区45. 入水前无需准备活动 误区46. 游泳无需挑地方, 山塘湖海全都行 误区47. 跑步机对膝盖的压力小 误区48. 骑自行车, 是我唯一的锻炼 误区49. 我打高尔夫球, 其他运动全拜拜 误区50. 我酷爱乒乓球, 其他运动都不玩 误区51. 瑜伽能缓解所有后背疼痛 误区52. 我年过70, 坚持爬山还真行 误区53. 锻炼出大汗, 快去冲个澡 误区54. 剧烈运动后, 立刻急刹车 误区55. 甩甩手, 退步走 误区56. 我肌肉拉伤了, 打封闭后照样练 误区57. 不慎把脚崴, 赶紧热水泡

减肥篇 误区58. 锻炼好久了, 体重愣没减 误区59. 要想减肥减得快, 必须加大运动量 误区60. 先做有氧运动, 再做无氧运动, 才能变苗条 误区61. 锻炼一停, 体重飙升 误区62. 性是最好的减肥运动 误区63. 听说人锻炼多了, 容易胖 误区64. 我爱美, 运动只想减腰围 误区65. 身体习惯某项运动后, 就不会消耗那么多的热量了 误区66. 出汗越多, 瘦身越快 误区67. 要想身材妙, 只要锻炼远离荤 误区68. 要想减肥出成果, 少吃一顿是一顿 误区69. 负重运动可以减肥 误区70. 游泳是最好的减肥方式 误区71. 要想瘦腰身, 玩转呼啦圈 误区72. 我从不练器械, 因为担心像男性一样肌肉发达 误区73. 要想长肌肉, 坚持锻炼就能行 误区74. 要想肌肉快发达, 所有器械做一遍瞞理篇 误区75. 我患肩周炎, 胳膊抬不了 误区76. 我有糖尿病, 锻炼有危险 误区77. 我有高血压, 尽量少锻炼 误区78. 我患脑中风, 锻炼有困难 误区79. 我有冠心病, 医生不让练 误区80. 女孩子月经期不要锻炼 误区81. 孕妇要保胎, 不可以锻炼 误区82. 产妇身体虚弱, 不能锻炼 误区83. 我是残疾人, 没办法去锻炼

饮食篇 误区84. 锻炼和营养, 似乎没关联 误区85. 茶是好东西, 锻炼后喝起来没个够 误区86. 锻炼淌汗多, 喝水要管饱 误区87. 锻炼太辛苦, 美食来犒劳 误区88. 运动之后, 来块蛋糕 误区89. 每天十杯茶, 不用锻炼也没病 误区90. 体虚疲劳时, 大嚼西洋参 误区91. 自小体质弱, 多补维生素 误区92. 体胖不要紧, 多吃泻药减脂肪 误区93. 夏季锻炼完, 烫食快进口 误区94. 一日三餐中, 晚餐最重要 误区95. 空腹运动, 效果更好 误区96. 下班赶着去锻炼, 几口吃完工作餐 误区97. 冬季锻炼后, 饭冷没关系 误区98. 一夜北风紧, 饮酒来御寒 误区99. 我再怎么练, 香烟不能戒 误区100. 运动带来的疲劳会加重烟瘾

## <<你不可不知的100种锻炼误区>>

### 章节摘录

预备篇误区1. 无氧运动和有氧运动差不多关于有氧运动和无氧运动在搞清楚什么是有氧运动，什么是无氧运动之前，我们需要首先了解一个小的知识点——也许你在生物课上已经学过了——肌肉收缩所需的能源来自一种叫做ATP（腺嘌呤核苷三磷酸）的生化物质。

我们知道，玩具走动需要电池，而我们的活动同样需要ATP的支持，ATP就好像电池里的电源，可以随时取用，但是存量却有限，所以我们需要不断生成新的ATP，对身体进行充电，无氧性糖解系统（乳酸生成系统）就是生成ATP，的一个途径。

所谓无氧性糖解，是指在无氧的状态下，把肝糖或葡萄糖分解成焦葡萄糖酸，再转变成乳酸的过程，每单位的葡萄糖被分解时可以产生2~3个ATP，听起来非常有限，不是吗？

所以以跑400米为例，在开始起跑的40~50秒之间，就会用尽所有无氧系统所能提供的ATP，而这40~50秒的运动，因为只动用到无氧系统所提供的ATP，所以我们称它为无氧运动。

反复多次的无氧运动会产生很多乳酸（别忘了，无氧系统又叫乳酸生成系统），这就是为什么剧烈运动之后，我们常常会感觉肌肉酸痛的原因。

## <<你不可不知的100种锻炼误区>>

### 编辑推荐

百味人生，百趣百题。

《你不可不知的100种锻炼误区》告诉你：这是一本运动地图，它会清晰地告诉你那些障碍物都分散在哪条马路、哪些街道上。

如果您想减少运动事故的话，就请带上这本运动地图上路吧！

<<你不可不知的100种锻炼误区>>

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>