

<<不花钱健身>>

图书基本信息

书名：<<不花钱健身>>

13位ISBN编号：9787801735515

10位ISBN编号：780173551X

出版时间：2008-10

出版时间：金山 国际文化出版公司 (2008-10出版)

作者：金山

页数：115

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>

<<不花钱健身>>

前言

认识金山有些年了。

经由一个我们共同的朋友，他芝加哥商学院的同学认识他时，我正在四处寻找一个最合适的人选来为杂志开设健身专栏。

当时国内的健身房和私人教练正在兴起，找个私人教练并不难，难的是“一个最合适的人选”。

而金山简直就是perfect人选！

他本科在北体读运动康复医学，研究生在美国，曾经是美国身价最高的私人教练，从理论到实践，几乎都无人能出其右，他简直就像是为这件事量身定制的。

我有一种淘到宝一样的惊喜，而金山亦对《时尚健康》的专栏邀请，尤其是对健身塑身这件事充满热情，那天的私人聚会也仿佛变成了主题研讨会。

其实私下里，金山还有一点是我觉得很合适的，就是他不像通常印象中肌肉发达的私人教练那样给人压迫感，他更像一个和你我一样的人，或者你很容易成为的人，而不是一个制式的健身教练。

他甚至略显瘦长，不过拍摄专栏照时，换上健身T恤的身型还是很有说服力的。

呵呵，当然这是后话了。

而从身材谈及身体，金山进入健身这一行，原始动力其实很私人，很朴实，很直接，就是他曾经历过一个体弱多病的学生时代，而事实证明健身是最好的解药。

因为有过切身经验，所以他坚信这件事可以惠及他人，也就不难理解，为什么这么多年来，他对这一行能有如此执著到令人钦佩的热情。

记不清这是他的第几本书了，无论是当时回国任知名健身俱乐部的美方首代，还是后来做自己的瘦身网站和机构，他一直没有停止写作，和更多的人去分享他的知识与经验。

能帮助更多的人以健康的方式生活，瘦下来，一直都是他的理想的一部分。

金山在《时尚健康》开设的专栏一直非常受欢迎，除了他的专业、权威，读者更喜欢他知性和略有些儒雅的气质，他娓娓道来的从容。

即使在谈及瘦身问题，他言辞当中对人本身的关心，也远胜于对体重和尺寸的热情。

而这，才是健康的根本，也是健身和瘦身的根本。

<<不花钱健身>>

内容概要

《不花钱健身》结合多年实际经验，金山先生为大家提供了一个个具体的健身方法和健身方案。这些易学、易行、有效的方法和方案不花费你特别的金钱和时间，也不需要你掌握多少专业健身知识。

你只要在日常生活中按照书中所说的去健身，美丽和健康就会轻松拥有。

在书中，你能随时随地感受到运动的快乐：从早上起来的健身套餐到上下班路上的锻炼；从办公室健身计划到家务事健身操；从午后健身练习到睡前健身套餐；除了工作日的健身大餐，还有周末健身菜单；除了出差预备方案，还有外出旅游方案；既有社区健身总动员，又有家庭运动全攻略……

金山先生把非常专业的健身运动，分解到日常生活中的各个方面，既方便了大家学习，又达到了很好的锻炼效果，并且每一个健身动作都是图文并茂、简单易学，最大程度地方便读者。

总之，无论在什么时间，无论身在何处，也无论你是单人健身，还是参加双人或集体运动，只要想健身，在这里总能惊喜地发现最贴合自己的健身套餐。

阅读《不花钱健身》，不花钱健身的目标将会轻松实现。

<<不花钱健身>>

作者简介

金山，北京体育大学运动保健康复专业学士，美国俄亥俄州立大学运动生理学硕士，芝加哥大学MBA。

在美国从事体疗康复、私人教练和健身公司管理等工作八年有余。

在美国曾作为跨国公司总裁、资深律师、著名神经外科医生等社会中坚的健康顾问，并为他们制定体重管理计划，其中包括10周收费1万美元的健康方案。

在美期间，曾多次接受《芝加哥论坛报》、“早安美国”等主流媒体专访。

曾任中体倍力健身俱乐部有限公司美方首席代表，现任秀体海悦公司体重管理专家。

为《时尚健康》《环球时报》《父母》《完美孕妇》等刊物担任特约健身专家并开设专栏，著有《完全健身》和《21天瘦身》等畅销书，深受都市白领和大中学生的普遍欢迎。

<<不花钱健身>>

书籍目录

第一部分 健身靠自己第一章 一定要动起来健身能省钱健身省了看病钱健身省了美容钱健身省了按摩钱健身省了补药钱健身让你预防肥胖健身让你远离癌症健身让你摆脱病痛信不信由你，健身还能帮你赚升迁更快速，赚更多薪水外表更有型，赚更多眼球家庭更和美，赚更多亲情人生更自信，“赚”更多朋友第二章 没攀偷着动一路锻炼去工作这样走路上下班骑自行车办公室里也动动家务事健身操简单易行的家庭健身DIY第三章 健身要坚持找到和你一起运动的人记录你的进步庆祝你的每一个成功更新你的计划和目标力量训练的循序渐进第二部分 健身私房菜第四章 完美健身大餐开胃小菜：热身为什么要热身，一如何热身必不可缺：有氧运动为什么要有氧健身有氧健身的计划四要素招牌菜：塑型练习怎样进行塑型练习塑型练习的基本要求塑型练习的两个原则精彩结束：放松和拉伸什么时候拉伸怎样做拉伸第五章 美体套餐办公室：工间15分钟纤纤玉臂套餐A纤纤玉臂套餐B亭亭玉腿套餐A亭亭玉腿套餐B客厅卧室两相宜：睡前15分钟美背美臀套餐A美背美臀套餐B细腰平腹套餐A细腰平腹套餐B第六章 周末总动员聚餐：社区活动、比赛社区健身器械外卖餐：购物也健身逛街步行逛超市健身野餐：登山、骑车、游泳登山健身骑车健身游泳健身刺激餐：极限运动攀岩：玩的就是心跳轮滑高山滑雪第七章 出差旅游，健身不断出差旅游第三部分 独乐乐不如众乐乐第八章 家庭运动全攻略众乐乐之二人运动：塑型腿部塑型手臂塑型腹部塑型柔韧与平衡众乐乐之全家运动：游戏附录1网上健身信息附录2运动损伤的预防和康复

<<不花钱健身>>

章节摘录

第一部分 健身靠自己 第一章 一定要动起来 健身能省钱 “君子爱财，取之有道，用之有度”。钱赚得不容易，谁都知道好钢用在刀刃上，谁都愿意把更多可以不花的钱省下来，买车、买房或者用于子女教育、孝敬父母、发展事业……健身省了看病钱 健身可以提高身体的免疫机能，增加抵抗力——早在20世纪80年代，国内外不同的研究机构就从机体到细胞水平多方面证实，规律的健身能提高人的免疫力，减少得感冒等传染病的几率。

而且即使被传染，治愈的时间也相对较短，效果较好，死亡率低。

由此，你就可以省下很多买药和看病的钱，也帮你的单位或公司节省了不少医药费。

健身省了美容钱 女孩子爱漂亮，要减肥、要丰胸、要塑臀还要美腿，于是花钱如流水。各种减肥、丰胸产品，针灸、按摩等减肥手段，动辄花去姑娘们辛苦几个月的薪水，当取得了一些效果停止“投资”后，女孩子们看到的自己往往比之前还要恐怖。

没错，反弹！

我告诉那些爱美的女孩子：健康减肥的最佳搭档是合理饮食和运动健身，其实也是唯一的和节省的健身减肥方法。

无数的研究表明，规律的健身运动是降低和保持体重的基本要素。

运动可以提高新陈代谢水平，使消耗能量更快、更多，从而达到减肥的效果。

有的女孩子使用最省钱的方法——绝食，连饭钱都省了。

这绝对不行。

单靠控制饮食减肥时，你会感到饿，“聪明”的身体就会把新陈代谢的速度减慢，储存更多的能量，这样只能适得其反。

而如果你合理饮食，加上规律的健身运动，消耗的能量多于摄入的能量，这样循序渐进，脂肪自然会减少，体重当然会下降。

坚持健身，你的身材自然会日渐完美，想要丰胸美腿的愿望自然水到渠成。

而且，用我教给你的不花钱的健身方法，会在得到相同效果的同时节省巨额开支。

健身省了按摩钱 关节病、骨质疏松及腰椎病，这些疾病是现代人常常碰到的，也是造成身体疼痛的重要原因。

在聚会上，当我告诉别人自己在健身行业中时，对方常常会问我怎样减轻他们的腰痛、膝痛或颈椎疼痛。

颈痛、腰痛大多是由于背部肌肉的力量不足和长期劳损造成的，有效的预防和治疗办法是利用健身来改善身体姿态，增强肌肉力量、耐力和柔韧性，特别是加强腹肌、背肌和大腿后部肌肉的训练，会收到很好的效果。

骨质疏松是指随着年龄的增长，骨骼成分不断丧失而造成的。

女性更容易患此症，特别是在更年期之后，骨成分的流失将进一步加快。

患有骨质疏松的人容易骨折，特别是股骨（大腿根部）骨折，甚至驼背。

骨质疏松的最有效的防治办法是在饮食中注意补钙和维生素D，另外加上规律的健身运动。

健身省了补药钱 保健品广告中说：“60岁的人，30岁的肝脏。”

对于广告要宣传的商品，这样说可能有夸大之嫌。

但对于坚持健身运动的人来说，这绝不是痴人说梦。

我国人口老龄化的问题日益严峻，随之而来的是现代社会中老年病发病率的不断增高。

缺乏体育锻炼是造成这种情况的一个因素，但是它可以被纠正。

有规律的健身还可以使你拥有强壮的心脑血管系统，增强你的抵抗力，使你远离流行病的威胁，减轻更年期综合症的症状，对关节病、骨质疏松等老年病有一定的缓解作用。

不需要昂贵的保健品和医疗费用，养成健身的习惯，你就可以变得更健康，更有活力。

对于老年人，即使从现在开始行动，你也能够健康地多享受几年。

健身让你预防肥胖 肥胖已被公认是心血管疾病的重要危险因素之一。

肥胖会加重心脏负荷。

<<不花钱健身>>

它和冠心病的直接联系是因为它影响血压、血脂的水平，另外肥胖的人更容易得糖尿病。

而肥胖者瘦身7千克可使罹患心脏病的几率下降达30%。

25岁以后人体大部分器官开始衰老，体内的肌肉会随着年龄的增长而减少，取而代之的是更多的脂肪。

这是一个基本的生理规律，但是坚持运动可以把年轻时候的身材保持得更久甚至更好。

而不花钱健身就是要你投入最少的金钱，收获相同甚至更多的健康。

常健身的人的脂肪代谢也比较迅速。

身体利用脂肪的能力也大有提高，体内多余脂肪也更容易被去掉，体重也因此随之下降。

健身让你远离癌症癌症是由于一些致癌物质使体内的遗传基因发生改变、从而使人体细胞的生长变快所致。

健身可以提高自身免疫系统的活力，从而阻断癌症的产生。

研究表明，健身可以降低结肠癌的发病率，这可能是由于运动使食物停留在结肠内的时间缩短。

其他研究也表明，年轻时运动多的女性，患乳腺癌的可能性也有所降低。

但有一点应该引起注意，运动可以使体内自由基增多，自由基是代谢中产生的对身体有害的物质，只要在运动之后多吃新鲜蔬菜和补充维生素，就可以防止自由基的侵害。

健身让你摆脱病痛1. 远离心脏病经常健身可以帮助预防心血管疾病。

运动会让心血管收缩更加有力，心腔也会稍稍加大，这样心脏工作起来也就更加轻松，这也是时常锻炼的人安静心率会比一般人低的原因。

健身一段时间以后，做同样强度的运动，比如爬五层楼，会感觉比以前轻松得多，心率也比以前降低，也就不会感到力不从心，或者气喘吁吁，心怦怦直跳了。

哈佛大学发表的一个著名研究表明了运动健身对心血管系统的正面影响。

他们把哈佛大学的校友分成三个组：第一个组平常基本不锻炼；第二组经常进行中等强度的锻炼，也就是说他们每周的能量消耗在1000~2500卡路里之间；经常参加高强度的体育锻炼的人分为第三组。

分析发现，常参加中等强度锻炼的人，比不锻炼的人患心脏病的可能性低29%，而高强度锻炼的人患病率更是低了46%！

2. 不得高血压高血压增加了心脏负荷，导致心脏变大、变弱。

如果一个人同时患有高血压和糖尿病，那他的心血管疾病的发病率会翻倍，人的血压分两种，收缩压也就是一般所说的高压，应该在90~140mmHg之间，舒张压，也就是低压，应该在60~90mmHg之间。

血压在160/95以上的被称为高血压，在这以下又高于正常的称为临界高血压。

高血压也是脑血管意外（中风）和肾衰的导火索。

常健身的人的血液容积也会较一般人大，而且血液输送氧的能力也有所提高。

运动也被证明可以降低血压，部分原因是运动可以减轻体重和缓解紧张，因而可以帮助血压的下降。

3. 减少高血脂血液中胆固醇、脂肪、低密度脂蛋白LDL含量过高，或高密度脂蛋白量过低，都会增加形成血栓和动脉硬化的可能性，进一步就可能导致冠心病或者脑血管意外。

高密度脂蛋白被誉为“血管的清道夫”，它可以缓解动脉硬化和防止血栓的形成。

运动可以降低血脂，提高血液中高密度脂蛋白的含量。

4. 预防糖尿病糖尿病严重地增加了心血管病的发病率。

即使血糖被控制在正常水平，危险因素也显著增加。

三分之二的糖尿病患者会死于心血管病或中风。

如果你有糖尿病，就必须严格控制其他的危险因素。

做一些轻度到中等强度的运动，并且时间长度合适的话，你的血糖水平在健身期间和健身后会降低。

这是因为身体利用葡萄糖的速度要比肝脏制造葡萄糖的速度快，这也正是健身所带来的好处之一。

根据国外的一些研究，有的糖尿病患者甚至可以通过运动健身完全免除胰岛素治疗。

信不信由你，健身还能帮你赚你一定在想：健身？

不用花钱就够新鲜了，还能赚？

这家伙一定是疯了！

<<不花钱健身>>

要不就是个骗子！

我说的绝不是指出去跑几圈，或者打打球就有钱可赚，那是职业运动员的赚钱方式。

但是，运动健身可以用特别的方式帮助普通人，使我们赚更多，不只是钱，而且赚的过程更轻松些。升迁更快速，赚更多薪水我们说过，健身使你成功减肥，由此而来的身材、相貌的改善会增加你的个人魅力。

你会获得更多的机会，你会引起更多人的关注。

你的观点也更容易被上司和客户接受，这是你赢得客户、获得加薪的有利条件。

健身不仅能为你减掉满身赘肉，同时也能为你减掉疾病和负担。

身体更健康，精力更充沛，使你头脑清晰，思维敏捷，记忆力增强，让上司、老板和客户都对你刮目相看。

而且，你可以用更多的健康帮助你工作，比起胖乎乎、病歪歪时的你，赚钱能力是不是强了许多？

外表更有型，赚更多眼球你的魅力来自于健康的身体，而健康的身体正是来自于健身运动。

健身可以使你成功减肥，多年不见的朋友会为此大吃一惊，你也将十分自豪。

与依靠药物或单纯的控制饮食（甚至绝食）等方式减肥不同，健身的效果更持久、更有效，而且使你更健康。

随着健身、饮食计划的深入执行，女人的身材会更匀称，肌肉更紧绷，皮肤更光滑、更有弹性，看起来更年轻、更性感；男人在告别臃肿身体的同时，变得更强壮，精力更旺盛，当然也会显得年轻些、性感些。

<<不花钱健身>>

媒体关注与评论

在共同工作的六年间，我们一起帮助成百上千的人走出误区，找到他们最满意的健康状态，我们都对自己的工作感到又满意又骄傲。

金山是我认识的最优秀的私人教练和生意伙伴之一。

他的书将会给很多人带来革命性的健身理念，让他们选择一个全新的生活方式。

吉姆·凯瑞斯，美国健身畅销书作者金山在《时尚健康》开设的专栏一直非常受欢迎，除了他的专业、权威，读者更喜欢他知性和略有些儒雅的气质，他娓娓道来的从容。

即使在谈及瘦身问题，他言辞当中对人本身的关心，也远胜于对体重和尺寸的热情。

而这，才是健康的根本，也是健身和瘦身的根本。

孙雅君，《时尚健康》主编好的理念总会不期而遇，《不花钱健身》所倡导的减肥理念和减肥方法，也恰好吻合美国运动医学学会和美国医学会等专业协会提倡的健身和健康生活方式。

本书最大的特点，就是根据很多人尤其是年轻人没有足够的金钱和充裕的时间去专门的健身房锻炼这种情况，依照书中所倡导的方法，在家、上下班的路上或者工作的间隙就完全可以不花时间、精力和金钱就达到健身的效果，并且它充分体现了现代中国人的生活特点，使之更有针对性和实用性。

王建玉，运动生理学博士，芝加哥大学

<<不花钱健身>>

编辑推荐

《不花钱健身》是美国资深体重管理专家，1万美金健身方案提供者金山为您度身定做最省时、最省力、最省钱的健身方案。

《不花钱健身》的目的首先是要把你引入一个不同寻常的健身世界，其次是要改变你的生活。

在书中有两个特别值得我们关注的要点：一是健康只能靠自己。

我们只有通过不断的学习、体验，才能形成最适合自己健康的生活方式，提高我们的生活品质。

二是通过“众乐乐”的健身方式，在健身中获取快乐，结交朋友，为我们的人生开创一条精彩的大道。

。

<<不花钱健身>>

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>