第一图书网, tushu007.com

# <<有氧健走>>

## 图书基本信息

书名：<<有氧健走>>

13位ISBN编号：9789866828393

10位ISBN编号：9866828395

出版时间：大城北文化有限公司

作者：趙之心 著

页数：185

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



## 内容概要

全世界最多醫師和專家推薦的運動健身方法！
健走是世界上最完美的運動——世界衛生組織（WTO）　「人的生命是一點一點產生的，也是一點一點逝去的，而健康則不然。
許多「英年早逝」的事例告訴我們，健康逝去的速度絕對不取決於年齡，而取決於我們自己對健康的理解和重視程度，更取決於自己用什麼方式去把握它。
因此在通往健康長壽的漫漫長路中，每個人只能一步步地走，一步步地靠近。
在這個過程中還必須對抗隨時可能出現的疾病。
如果你希望成功預防心臟病、控制好血壓和血脂、讓自己擁有一個健康的呼吸系統和強健的體魄，那麼你就開始進行有氧健走的鍛鍊吧！
每一次鍛鍊都會讓你離健康近一步，離自己的理想近一步。
有氧健走雖然不是一服能治百病的靈丹妙藥，但它促進健康的神奇作用卻有目共睹。
世人在追求健康的道路上不斷地探索時，終於清楚地看到，健走竟然有如此多的好處，維護自身健康的金鑰匙原來就在自己的「腳」下，「走」原來竟有如此神奇的作用。
「有氧健走」是一種既簡單又不需要額外花費的運動，它能增強心肺功能，預防心血管和呼吸系統疾病，能延緩衰老、預防老年痴呆、提升免疫力、降低高血壓、預防糖尿病、遠離骨質疏鬆症、增加脂肪燃燒速度達到減肥的效果，對於因不良的生活方式所導致的疾病，能有效的加以預防和治療。

## 作者简介

趙之心　　1976年畢業於北京體育大學運動系田徑專業，原北京體育大學教師，2000年經國家體育總局審批為國家級社會體育指導員，現任北京市科學健身專家講師團秘書長、國家體育總局體科所越野行走運動首席講師、中國田徑協會業訓處健康走跑推廣中心技術總監、中國保健協會骨質疏鬆與骨關節病研究會理事。

從1997年開始，以「參加運動，創造生命精彩」、「中老年人體質與健康」、「女性正確的健康觀與科學健身」、「骨關節病與運動保健」、「健康走、跑運動」、「大學生體質與健康」、「青少年體質與健康」、「全民健身」、「體質與健康」等題材在各地舉辦了近2000場演講，並在報刊雜誌上發表了近600篇文章。

著有《強身健骨操》、《健走》、《女性體質與健康》等健身保健類圖書。

多年來潛心研究，努力創新，在醫療保健與體育健身相結合方面有傑出的貢獻。

# <<有氧健走>>

## 书籍目录

第一章　健步走進有氧健身一、全民健身新理念---有氧運動二、健身走是最方便、最安全的有氧運動三、健身走正在風靡全球第二章　健步走向健康長壽一、走掉高血壓二、走掉高血脂三、走掉高血糖四、走掉呼吸系統疾病五、走掉肥胖六、走出好心情七、走出好筋骨八、走出免疫力九、走出好記性十、走出好睡眠十一、走出體內酸鹼平衡十二、走掉疲勞第三章　健身應該這樣走一、正確的開始，有助你成功二、這樣才能走得更好三、對中老年人健身走鍛鍊的建議第四章　有氧健身走8法一、大步走二、「10點10分」走三、呼吸鍛鍊走四、扭著走五、高抬腿走六、認真走七、彈著走八、倒著走第五章　認真走好每一步一、為自己定一個計畫二、行走前的準備三、行走後的放鬆運動四、運動後的營養補充五、四季行走注意事項六、正確應對意外七、健身走鍛鍊應具備的基本常識八、健身走效果自測方法結　語一、堅持健身走，創造健康長壽奇?156二、祝你成功

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