

<<水适能运动学习百科>>

图书基本信息

书名：<<水适能运动学习百科>>

13位ISBN编号：9789867001153

10位ISBN编号：986700115X

出版时间：7-09999

作者：本社

页数：160

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>

## <<水适能运动学习百科>>

### 内容概要

運動時汗水黏膩的感覺，運動結束後酸痛不已的肌肉，這些都讓許多人對運動有所遲疑。究竟要如何才能動的舒適，同時又能達到健身的效果呢？

水適能運動正是一個絕佳的選擇，讓你改變對運動的觀感，重拾對運動的興趣。

水適能是一種低衝擊有氧運動，運用水天然的阻力與浮力，設計出一系列高效能而又輕鬆的健身動作

。同樣強度的動作，在水中進行比在陸地上所耗費的熱量來得多，但是卻又能降低對關節與心臟的壓力

。即使你不會游泳，你還是可以參與水適能運動，感受身體的每一塊肌肉在水中運動的感覺。

本書特色包括：一、運動傷害最低，健身效果最佳水的浮力可使動作的衝擊力變小，水的阻力則能確保運動強度不會超過你的身體負荷，因此水適能可說是最安全的健身運動。

而水適能所帶來的益處無窮，除了可以提高心肺耐力，增進血液循環，同時骨質密度也會增加，另外，由於在水中會訓練到平常較少使用的肌肉，所以能有效的雕塑身材。

二、列出注意細節及加強重點，發揮動作最大效益本書所介紹的水中健身動作，每一個步驟都有清楚的圖文說明，而在介紹每一組動作時，都會列舉注意細節及加強重點，前者提醒你如何避免拉傷身體脆弱部位，後者則點出練習要訣，讓你能加強動作強度。

兩者搭配，效果加倍。

三、涵蓋各式組合練習，選擇多樣化本書介紹淺水及深水兩種組合動作，另外還包含肌力練習，針對特殊肌肉來加強鍛鍊，而特殊運動練習則教導你如何在水中做出滑雪、拳擊、打高爾夫或是網球等姿勢，內容包羅萬象。

除此之外，還提供八種不同的運動計畫，時間長短、動作強度及效能皆有所不同，選擇多樣化，讓你可以依個人需求來做調整。

水適能運動以輕鬆有趣的方式在水中運動身體，全面提升體適能，且適合各個年齡層。

還在猶豫該如何健身嗎？

換上泳裝，來點音樂，一起來體驗水中健身美妙的感覺吧！

【名家推薦】 柳家琪(台灣水適能協會理事長、台灣銳步體適能學院顧問)

<<水适能运动学习百科>>

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>