

<<健走学习百科>>

图书基本信息

书名：<<健走学习百科>>

13位ISBN编号：9789867415974

10位ISBN编号：9867415973

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>

<<健走学习百科>>

内容概要

希望基金會企畫總監暨【百萬聚樂步】總策畫連錦堅專文推薦。

針對個人能力與需求，設計不同的健走計畫。

將健走當成興趣或健身方法的投資報酬率很高！

第一，容易上手，它有注意事項，但是人人可學。

其次，健走是低衝擊的運動，不會使關節承受過多的壓力或張力；也就是說因健走而受傷的機會並不高。

再者，挑戰性多高全由自己決定。

你或許應該知道，活力健走燃燒的熱量和慢跑相當。

一般依照速度將健走分為散步、走路、活力健走、快速健走和競走。

其中活力健走時速可到八公里，相當於花不到八分鐘，就可以走完四百公尺操場兩圈半。

而自活力健走開始，就需要健走的技巧，但也是進入健走世界最好的入門門檻。

本書即由活力健走為主，完整帶你認識、學習如何健走。

特色包括：一、完整羅列健走前與健走後叮嚀本書以一百一十幅精彩圖片，圖解包括由健走前如何評估自己的腳力、體能的測試運動、工具介紹和分數列表，如何依照自己的腳型選購合適健走鞋，以及依照氣候、健走類型和狀況選擇健走服裝，如何做有效的伸展運動等，一直到健走後如何調整呼吸、全身放鬆、按摩或是保養自己的雙足。

一般約三十分鐘的健走運動，加上事前的準備與暖身運動，以及事後的緩和與放鬆休息，更提高它的整體效果與好處。

二、針對各種需求設計不同健走計畫除了以約三十幅步驟圖說介紹正確健走技巧與方式，並討論在各種不同情境下的健走方式。

這些不同情況包括：懷孕時的健走、若帶著小朋友時的健走、在山路多的地方如何正確健走等的安全提醒。

此外，並為進階者設計了健走鍛鍊計畫，由讀者依據興趣、能力或目標，建立自己的運動規律。

三、同時搭配生理與心理的建議作者以自己過去藉由健走克服病痛、一路走來的經驗與體會，與讀者分享。

包括如何選擇正確的飲食，適時補充水分和營養素，調整呼吸、重新思考處事態度與正面價值觀，搭配健走時帶來的活力，幫助自己每天活的神采奕奕！

健走可說是最自然的運動形式，它幾乎不需要裝備，但帶來極多益處。

本書就是要告訴你這個祕密！

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>