

# 《赵之心女性健康用哑铃》

## 图书基本信息

书名：《赵之心女性健康用哑铃》

13位ISBN编号：9787807418214

10位ISBN编号：7807418214

出版时间：2010-5

出版社：文汇出版社

作者：赵之心

页数：157

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《赵之心女性健康用哑铃》

## 前言

美丽的身体，长久的青春，这是每个女性梦寐以求、追求一生的目标。说到保持青春，人们往往想到的是吃补药、吃维生素、节食、美容、换肤……但很少有女性想要做一些肌肉锻炼，甚至对健身房都敬而远之，她们常常说：我可不愿意把自己变成“肌肉女”。不过如果换一句话来问，你愿意自己全身皮肤松弛、赘肉成堆，或者瘦到皮包骨吗？相信所有女性都会强烈摇头。但是，事实就是这样，一旦肌肉力量下降，就会直接影响我们的身材，即使很瘦，但看起来却像挂着一层皮，一点美感都没有；反之如果肌肉中脂肪含量过高，我们就会长出讨厌的“游泳圈”。无论是哪一种，显然都与美丽相去万里。因为每天工作繁忙，所以总是以没时间为借口，放任自己的肌肉日益松弛，内脏功能日益低落，腰上的“游泳圈”越来越大，说得过去么？当然说不过去。因为，帮助我们轻松健身美体的方法就摆在这里——无需换游泳衣，无需换跑步鞋，无需暴露于众目睽睽之下，无需花钱办健身卡——这就是风靡世界的哑铃操。赵之心老师的新书《赵之心女性健康用哑铃》当中，不仅告诉女性如何用小小哑铃，在小小空间当中打造健美身体，而且给女性很多贴心的忠告，帮助女性解决人生不同年龄段的所有重要课题：美体、瘦身、生育、健骨、防衰、防病……赵老师这本书，绝不仅仅是给年轻女性看的美体书，而是女性一生当中都应当看的幸福生活书。这本书中有些动作我也做过。十多年前我曾看过一个日本专家写的书，里面讲到哑铃的减肥方法，当时觉得很受启发，于是也买了哑铃备着。虽然由于我惰性很大，没有规律锻炼，但只是想起来时偶尔做做，已经受益良多。因此我相信，如果大家能按照赵老师的书系统训练，一定能收获更多惊喜。说到这里，在汗颜的同时，也再一次下定决心，为了永远保持健康又苗条的身材，要把肌肉保卫战进行到底！女性朋友们也和我一起拿起哑铃，加油锻炼吧！

# 《赵之心女性健康用哑铃》

## 内容概要

《赵之心女性健康用哑铃》内容简介:赵之心健康理念的第一受益人就是其夫人牛敬莹。赵老师经常在讲座中提到,牛老师生完孩子身体就一直不好,有一次病后还得了心肌炎,导致健康严重受损。为了帮她恢复健康,赵老师每天最重要的一件事就是约牛老师一起去锻炼,久而久之,牛老师不仅重新获得了健康和活力,人也越发年轻。

赵老师独创的“十点十分操”,别人做50次就累得胳膊酸疼,牛老师一口气可以做上千次;一般男子才练习的杠铃卧推,牛老师竟能够一次举起50千克的重量。正因为本身就是健康的受益者,牛老师也义无反顾地协助赵老师宣传健康理念,《赵之心女性健康用哑铃》正是在她的大力协助下完成的。

# 《赵之心女性健康用哑铃》

## 作者简介

赵之心 中国女性健康大讲堂健康大使  
全国妇联心系系列优秀讲师  
中央电视台“健康之路”之“健康大讲堂”主讲专家  
北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲专家

# 《赵之心女性健康用哑铃》

## 书籍目录

1 力量锻炼，让女性红颜不老 力量，生命的基石 力量强弱决定后代优劣 力量，阻断百病之源  
强健骨骼，预防骨质疏松 力量，让女性魅力四射 力量，打造成功女性 力量锻炼首选哑铃2  
从零开始学哑铃 正确使用效果好 哑铃的握法 哑铃的握姿 做好热身不受伤 15分钟走跑运动  
拉伸运动 适应性运动 10分钟整理运动，体态更优美 缓解疲劳，促进身体恢复 打造流畅的身体  
线条 从头到脚的练习方案 全身练习：大树参天 脊柱：跪姿推举 肩部：站姿(坐姿)推扁 胸  
部：仰卧飞鸟 背部：俯身划船 腰部、臀部：俯身起 大腿：侧步起 膝盖：慢蹲起  
小腿：提踵练习 肩臂：肩上弯举 上臂：身后臂屈伸 前臂正面：平举勾手腕 前臂背  
面：平举翘手腕 组合练习1：胸肩合练 组合练习2：肩腿合练 组合练习3：胸背合练 组  
合练习4：左右开弓3 击退女性常见的健康顽疾4 让职业女性拥有健康和成功5 哑铃，打造“S”形  
完美曲线6 女性一生的力量锻炼

## 章节摘录

1 力量锻炼，让女性红颜不老 力量，生命的基石 生命的基石是力量?相信很多人都觉着奇怪，但事实的确是这样。力量练习在人的一生当中，有着非常重要的调节作用，对于女性来讲这个过程更多是通过肌肉和激素的变化体现出来的。 力量决定生老病死 《黄帝内经》在讲述生理周期的时候，对女性作了这样的叙述：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。” 这段话可以说是女性一生的概括，由此也可以看出，“肾气”决定生死。说到这里，很多人会问，到底什么是肾气?中医里的肾气，指的是一种能力。而我的理解是，如果将肾气归纳成某种物质，就是体内的各种激素，包括男性荷尔蒙。 7岁的时候，女孩体内的肾气开始上升，精力、体力、学习状态甚至抗争能力都比男孩要强，往往打架都是女孩赢。从7岁到28岁的阶段，女性的肾气是一个上升的过程，在28岁前后达到最优秀的状态。这一阶段，女性精力十足，不容易生病。所以医生都建议女性在28岁以前完成生育，这样孩子健康，也有利于母亲产后恢复。

# 《赵之心女性健康用哑铃》

## 编辑推荐

中国营养学会理事卫生部、中央文明办“相约健康区行”全国巡讲专家范志红，作序推荐。中国女性健康大讲堂健康大使,全国妇联心系系列优秀讲师,中央电视台“健康之路”特邀嘉宾,北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲专家。《赵之心女性健康用哑铃》为您送上：17组经典锻炼动作，从零开始爱上哑铃,1周哑铃瘦身方案，塑造“S”形完美曲线,击退8大女性顽疾，实现“红颜”青春不老,赶走9种亚健康症状，让职场女性更“有力”，6大关键期针对练习，呵护女性一生健康。

# 《赵之心女性健康用哑铃》

## 精彩短评

1、让我意识到不是家里那副哑铃太轻，而是自己动作全然不正确的一本书。



## 《赵之心女性健康用哑铃》

### 精彩书评

1、青春期女孩——职场女性——怀孕妇女——更年女性——花甲老太不论是为了塑身（全部/局部），还是为了预防疾病（贫血/四肢冰冷/月经不调/骨质疏松...），小小的哑铃竟然能有如此多的妙用。从前我往往把哑铃和肌肉画上等号，如今想来，不禁赅甚。殊不知，女性的肌肉纤维只有男性的1/10。所以，想要练就一身肌肉，也并非易事。今天用了两副哑铃(1KG/2KG)和一张瑜伽垫，跃跃欲试。将赵老师在书中罗列的几乎所有动作体悟了一番（随书附赠的VCD还未来得及看），发现开始被我小觑的1KG哑铃，在我坚持挺举了1分钟后，居然变得愈发沉重起来，哑铃的“静力”可见一斑。如今说它能对我有多少深远的影响，还为时过早。不论是瑜伽，游泳，慢跑，还是哑铃，没有“坚持”二字怕是都难修成正果。姐妹们，加油吧！不止为了减肥，为了“更”健康，开始正视这个小而强大的哑铃吧！

# 《赵之心女性健康用哑铃》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)