

# 《随时随地简易健身术》

## 图书基本信息

书名：《随时随地简易健身术》

13位ISBN编号：9787535760067

10位ISBN编号：7535760066

出版时间：2010-6

出版社：湖南科技出版社

页数：172

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)

# 《随时随地简易健身术》

## 内容概要

《随时随地简易健身术》内容简介：而今人们都意识到需要找一些危险性小、花费小、功效快的体育运动进行锻炼，因此市场上出现了形形色色、大大小小的健身器。它们由于体积小，便于携带而被越来越多的人所接受。在购置家庭健身器时，最好亲身体会一下健身器械的性能，同时要注意健身器械的牢固性、安全性和稳定性，避免受伤。要根据自身的身体需要，选择适合自己的健身器。要选择一些自己平常锻炼不到的肌群的健身器材来锻炼，例如：白领阶层经常坐在计算机前工作，长时间呈坐姿状态，就可以选择一些多功能跑步机，使身体得到全面锻炼。

# 《随时随地简易健身术》

## 作者简介

刘明燕，毕业于北京体育大学体育系，现任南方医科大学体育部讲师。曾获第三届全国大学生健美操艺术体操锦标赛二等奖，广州市健身小姐第四名，具有《国家级健美操指导员资格证书》。曾任广东卫视《健与美》特邀演员，出版有《活力健美操》、《歌舞健身操》、《军旅健身操》光

# 《随时随地简易健身术》

## 书籍目录

1 健康知识 肥胖的成因 肥胖的危害 脂肪为何会增长 减肥的基本方法 健身中途停下来，会发胖吗 哪些食物容易消除疲劳 怎样吃才不会发胖 健身运动营养的误区 早上和傍晚哪一个时间段锻炼更有益 健身前应做好哪些准备活动 健身后如何做好整理活动 健身后怎样淋浴来消除疲劳 应该知道的人体知识2 器械知识 器械健身概述 健身器械简介3 家庭实用健身 制定健身计划 哑铃健身法 杠铃片健身法 握力器健身法 拉力器健身法 跳绳健身法 毽子健身法 健身球健身法 坐姿健身法 直立健身法 沙发健身法 打电话健身法 睡床健身法 瑜伽健身法 计算机桌前健身法 刷牙健身法 浴巾健身法 晾衣竿健身法 塑料瓶健身法 爬楼梯健身法 健身自行车健身法 踏板健身法 脚踏板健身法 亲子健身法 儿童双人健身法

## 章节摘录

插图：现代医学研究发现，参加体力活动的人的死亡率为不参加体力活动的人或偶尔参加体力活动的人的一半。运动和不运动者相比，同是30岁，其衰老程度可相差5年，到40岁彼此可相差10年。因此，只有经常参加体力活动，才能真正达到提高体能，增进健康的效果。参加身体锻炼有益于：能减轻多余的体重，增加肌肉的屈力和张力，增强整体的健康。能强化骨质密度（可由重量训练来达成），降低血压，减少焦虑与压力，增强自信心。可调节神经系统的兴奋和抑制过程，提高大脑皮质对自主性神经的调节作用，改善和减轻各种因自主性功能紊乱而出现的症状。改善血液循环，减轻心血管系统的症状。促进新陈代谢，减掉多余的脂肪，防止因脂肪堆积而发胖。有利于运动器官的功能改善，有利于消化功能的增强。选择适当的锻炼项目进行合理的身体锻炼，是减轻体重的重要保证。每一种体育项目都会对身体产生有益的作用，只不过侧重点不同而已。锻炼减肥基本要求：因人而异，因地制宜。持之以恒，运动适度。抓住重点，内外结合。合理负荷，循序渐进。动静结合，全面锻炼。锻炼减肥，内容十分丰富，形式也颇为多样。我们要根据各人肥胖的原因，进行锻炼减肥。一般有以下几种方法：采用走、跑、跳绳等全身耐力锻炼，以消耗能量。如果锻炼者的健康状况良好，在走跑中可有意识地增大步幅，增强髋关节的灵活性，这样，对消除腹部脂肪的作用比较有用。可用高抬腿跑和体操训练的方法来消除双腿的脂肪和锻炼结实的臀部，使四肢变得苗条而健美。对脂肪较多的部位可选择一些专门性的练习。如腰部脂肪过多，可采用一些侧弯腰的动作。次数由少慢慢增多，可以消除腰部的脂肪。做一些上肢的力量练习，最好采用复合式锻炼，来消除多余的脂肪。当然也可以每次锻炼一块肌肉，但这样做既耗时间，又耗体力。

# 《随时随地简易健身术》

## 编辑推荐

《随时随地简易健身术》：随时随地轻松健身。动手伸腰，全身扭一扭，将烦恼疲惫都丢掉！不论年龄是多少，您永远可以活得很年轻！健康知识，器械知识，家庭实用健身。哑铃健身法，跳绳健身法，直立健身法，瑜伽健身法，晾衣竿健身法，踏板健身法，杠铃健身法，毬子健身法，沙发健身法，计算机桌前健身法，塑料瓶健身法，脚踏板健身法，握力器健身法，健身球健身法，打电话健身法，刷牙健身法，爬楼梯健身法，亲子健身法，拉力器健身法，坐姿健身法，睡床健身法，浴巾健身法，健身自行车健身法，儿童双人健身法。

# 《随时随地简易健身术》

## 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)