

# 《赵之心哑铃最健身》

## 图书基本信息

书名：《赵之心哑铃最健身》

13位ISBN编号：9787501965304

10位ISBN编号：7501965307

出版时间：2008-8

出版社：中国轻工业出版社

作者：赵之心 等

页数：130

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)

# 《赵之心哑铃最健身》

## 前言

哑铃，寻找健康的好方法 生活美满，健康长寿，是每个人的追求，为此，人们到处寻找最好的健身方法。其实，最简单有效的方法就是进行力量锻炼，改善肌肉的质量。肌肉在人体中如同飞机的引擎，是动力的源泉，人的一举一动都是通过肌肉收缩和放松来实现的。但是，随着年龄的增长，尤其是30岁以后，肌肉会慢慢萎缩，对应的力量也就逐渐减弱，从而导致身体虚弱，接踵而来的是大量的器官功能退化。肌肉是典型的“用进废退”的器官，在生活中不去使用它，那么它就会以惊人的速度退化。而进行简单、有效的力量锻炼，则可以防止肌肉的退化，恢复大部分已经消失的肌肉，保持良好的力量水平。

# 《赵之心哑铃最健身》

## 内容概要

《赵之心哑铃最健身》由著名健康教育专家赵之心亲自编写，除了介绍38种经典的哑铃练习法之外，还设计了“营养+运动+休息”的全套健身方案，并针对肥胖者、健美者以及办公一族等不同人群，精心编排了科学、有效、合理的训练计划。哑铃是一种简单、方便、实用的健身器材，它就像“凿子”，可以精确地雕琢人体的每一块肌肉——只要科学练习，就能有雕刻出完美的形体。练习哑铃不受场地限制，无论走到哪里，无论多么繁忙，只要随身携带一副哑铃，即使“偷着练”，也能打造出完美身材。

# 《赵之心哑铃最健身》

## 作者简介

赵之心

全民健身运动倡导发起人

有氧健康大步走创始人

中央电视台“健康之路”特约嘉宾

北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲专家

在全国举办健身讲座2500余场，听众逾百万

常年服务于国家企事业单位，指导民众健身，被亲切地称为“之心老师”

国家级社会体育指导员，中国国家击剑队签约体能教练，中国红十字基金会行者基金行走大使，北京市科学健身专家讲师团秘书长，国企联健康工程运动健康专家组首席专家，首都体育学院客座教授。

常年活动于社区、公园和各企事业单位，向广大群众宣传和普及健康知识，并创编了“有氧健身大步走”等多套简单易行的大众锻炼项目。迄今为止，已在全国举办健身科普讲座2500余场，听众近数百万人次，并应邀在中央电视台、北京电视台的多套科学健身类节目中担任特邀嘉宾。

目前，带领健身指导团队活跃于全国的社区和公园，指导大众科学健身，受到社区居民的热烈欢迎。

## 书籍目录

### 1 哑铃健身之基础篇

哑铃，简单而实用的万能健身器

哑铃，让身体充满力量

安全至上，保障健康

哑铃的正确使用方法

正确的呼吸方法

注意事项

### 2 哑铃健身之实战篇

好的开始，成功的一半：准备活动

展示男人的魅力：厚实的胸部

帅男的体现：宽厚的双肩

大力水手般的手臂

性感的八块腹肌

上背部：“倒三角”的基础

腰，让您成为真正的猛男

打造坚实的下盘：臀部及大腿的锻炼

让小腿也强壮起来

整理运动

### 3 哑铃健身之营养篇

运动是枪，营养是子弹

肌肉最重要的营养——氧气

蛋白质：组成肌肉的基础物质

碳水化合物：最清洁、最无害的能量源

脂肪：重要的能量储备物质

维生素：肌肉生长的催化剂

水：维持运动时的体液平衡

### 4 哑铃健身之放松与休息篇

骨肉放松，事半功倍

休息——提升健身效果的捷径

### 5 用哑铃打造成功形象

把肚子收起来——男士减肥的关键

雕刻协调健硕的上身

缓解一天的疲劳

给办公室一族的良方

附录

1 哑铃一周健身方案

2 家庭哑铃健身方案

3 不同人群的哑铃健身方案

## 《赵之心哑铃最健身》

### 章节摘录

哑铃，让身体充满力量 速度——动静相宜 速度是指人体肌肉与骨骼、关节的做功能力与整体生理机能的快速协同能力。速度锻炼会使人更敏捷。这是因为速度训练能提高神经系统功能，从而使肢体自控能力、准确能力和反应能力得到大幅改善。 保证运动系统正常运转 如果速度下降，运动系统的功能首先下降：关节活动性下降、肌肉力量不足、肌肉弹性下降等，直接导致人体的运动能力下降，进而引发一系列的健康问题。 确保神经系统健康 肌肉要运动，首先要大脑给它发出信号。如果速度下降，说明神经系统信号的传递速度变慢，不能及时将信号传递到目标部位。这时，大脑功能开始下降，人的平衡能力、反应能力等素质接着就下降，然后神经系统的健康就会出问题，比如帕金森症、老年痴呆等。 防治代谢性疾病 速度锻炼在使人的交感神经有效提高的同时，人体的自律神经系统也会发生应对性改善，如代谢加快、肠道的蠕动加快等，这些变化都会有效提高代谢水平，与之相关的代谢性疾病和肥胖问题就会迎刃而解。 心理调节 速度锻炼会刺激人体产生在别的运动中很少产生的化学物质，这些物质除了可提高、改善生理状态外，还有平衡心理的特殊意义。 所以，人到中年必须加强“快速”训练，绝不容忍行为速率的下降。在进行身体锻炼时，要有目的地把综合速度锻炼加上。 提高速度的方法非常多，除了利用哑铃外，还包括快走、跑步、专门的速率训练等。在生活中注意快，也是提高和保持速度的一个重要的手段。

# 《赵之心哑铃最健身》

## 媒体关注与评论

本书不但介绍了一种寻找健康的好方法，更为重要的是，通过赵之心老师的努力，这种好方法正被无数人实践，并使千万人走上“健康之路”。——北京电视台青少节目中心“悦读会”栏目

拥有健硕迷人的身材是健身和健美爱好者的梦想，但很多人却因为“没时间”和“资金不多”停滞不前。本书告诉你如何把家变成健身房，随时随地健身。——中国健美协会委员 北京健美协会秘书长 郭庆红

再好的药也只能用在有生命力的人身上，而生命力来自科学、持续、主动的锻炼，此书为我们打开了活力之门！——中国协和医科大学副研究员 中国心理卫生协会会员 杨霞

# 《赵之心哑铃最健身》

## 编辑推荐

《赵之心哑铃最健身》中38种经典哑铃动作，从头到脚都练到 营养+运动+休息，健身科学又有效 一周哑铃减肥方案，迅速摆脱大肚腩 打造职场成功形象，事业健康两不误 北京电视台青少节目中心“悦读会”推荐读物 科学健身专家赵之心老师首部彩色图文力作 《赵之心哑铃最健身》告诉你，如何用最简单的方法，打造最健康的身体。 对于一些存在健康问题的人来说，通过哑铃进行力量练习是一种非常好的康复手段。通过锻炼，能使自己的体质水平提高，增强自身的抗病能力。尤其是针对糖尿病、高血脂、肥胖等“现代病”（代谢性疾病），进行力量锻炼，能有效预防这些疾病的发生和控制它们的发展。 在这《赵之心哑铃最健身(附DVD光盘1张)》里，我们将介绍如何利用哑铃进行安全而有效的身体锻炼，尤其是力量方面的锻炼，方法简单易行，让你足不出户就能全面锻炼身体，增进健康。另外，我们还提供若干实用的周训练计划，你可以根据自己的情况循序渐进来锻炼。



# 《赵之心哑铃最健身》

精彩短评

# 《赵之心哑铃最健身》

## 精彩书评

- 1、半年前突然发现有了点肚腩，这是绝对不能允许的！要恢复六块腹肌！可是去健身房实在麻烦，尤其天又冷了。正好屋里有对哑铃，就琢磨着怎么利用起来。以前只用它做肱二头肌锻炼。看了这本书才发现太浪费了，原来全身都可以用哑铃锻炼，又方便又便宜！希望这次能坚持下去。顺便说一句，我买了一本韩国人编的，一本这个。都很不错。这个有视频。
- 2、非常实用的一本书，虽然没有棒子或者外国健身书籍那些猛男的图片，反而是一个老头子的图片。但是都是很实用的动作，书里头把锻炼的一些原则，热身运动等都有解说。而且各大肌肉群的锻炼动作都做了详细讲解，包括增加肌肉，增加耐力等锻炼方法都做了说明。还有搭配dvd视频，非常到位。这是哑铃健身的一本好书。建议搭配《力量与肌肉训练图解》一起看更加明白各种动作锻炼的肌肉群。
- 3、我最近也在玩哑铃，还专门搞个资料站[www.dumbgoo.com](http://www.dumbgoo.com),有对哑铃有兴趣的朋友们可以过来交流学习分享啊

# 《赵之心哑铃最健身》

## 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)