

# 《健身房必备手册》

## 图书基本信息

书名：《健身房必备手册》

13位ISBN编号：9787564410605

10位ISBN编号：7564410604

出版时间：2012-7

出版社：北京体育大学出版社

作者：徐中秋

页数：132

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)

# 《健身房必备手册》

## 内容概要

《健身房必备手册》向大家介绍了如何在健身房科学地锻炼，男性朋友练出完美的肌肉，女性朋友拥有曼妙的身姿，科学的健身计划加上如何搭配健康饮食，是一部不可多得的健身房使用宝典。只要你努力，长期坚持，就可以取得令人满意的健身效果！现在就让我们一起走入《健身房必备手册》中，领略健身房的神奇魅力吧！

# 《健身房必备手册》

## 作者简介

徐中秋，中国著名健身推广专家，现任广州体育学院体育艺术系副主任，中国大学生健美操艺术操协会秘书长，是中国拉拉队运动创始人。曾带领学生多次代表中国参加世界级健美操和拉拉队大赛，获得众多荣誉。多年来致力于研发和推广各种适合不同年龄阶段和群体的健身课程，得到社会各界广泛好评，系中国健身领域先锋代表。

## 书籍目录

### 主编推荐

正确使用本书的方法

去健身房前要知道的事

寻找为你量身定做的健身方法

### 第一章 健身房设有奥秘

一、精选健身房全攻略

二、健身房，为何让我们迷恋

三、准备好运动行头

四、了解健身的真谛

1. 对待器械有讲究

2. 避开健身房里的健身误区

3. 正确礼仪，你懂多少

4. 选择适合自己的私人教练

五、认识运动器械

1. 有氧器械部分

2. 重量器械部分

### 第二章 男人健身房

一、利用健身器械，回归男子汉的健美时代

1. 男人使用器械健身好处多

2. 男人健身房

3. 好方法成就健美身材

二、适度的热身方式，安全健身的保证

三、发达健硕的胸肌

四、宽阔厚实的背肌

五、强壮有力的臂膀

六、打造傲人的6块腹肌

七、结实有形的臀

八、刚劲有力的腿

九、拉伸运动

十、循序渐进才是真理

十一、男人健身问答

### 第三章 中女人健身房

一、搏击操——拳打脚踢暴力瘦身法

1. 搏击操，让身体全面发展

2. 远离搏击操中的不良习惯

瘦身小动作

二、拉丁操——在拉丁中绽放美丽

1. 拉丁操，处处让人着迷

2. 练习拉丁操小窍门绽放美丽小动作

三、有氧操——挥汗如雨巾减肥

1. 有氧操好处多

2. 有氧健身操的注意事项课后拉伸小动作

四、肚皮舞——塑造女人“s”曲线

1. 肚皮舞令你风隋万种

2. 练习肚皮舞时应注意的事项塑造曲线小动作

五、有氧街舞——自由奔放挥洒自如

1. 有氧街舞，让你更时尚

2. 街舞，健身的新选择

3. 有氧街舞学习的小秘诀塑形小动作

## 六、瑜伽——静心减压好方法

1. 瑜伽的奇妙调理功效

2. 学习瑜伽应该知道的事

3. 健康的瑜伽饮食减压小动作

## 七、普拉提——最健康的瘦身法则

1. 普拉提，让你的身体更完美

2. 如何能更好地学习普拉提瘦身小动作

## 八、形体训练——雕塑完美曲线

1. 形体训练，追求完美

2. 不要让错误毁掉优美体形紧致双腿小动作

## 第四章 健身房的营养餐桌

一、吃出苗条身材的减肥餐

二、男子汉的健美饮食

三、让我们远离这些增肌误区

## 章节摘录

版权页：插图：选择得心应手的器械设施器材是健身房的主打，很多人到健身房就是为了那些健身器材，因此一个好的健身房应该有齐全的器械设施。例如跑步机、阶梯器与脚踏车等都是基本的配套设施。面对这些器械时，不能马上下手，还要注意它们是否好用，不论哪种器材，都必须符合卫生良好、功能正常等条件，这也是我们选健身房的依据。有好的教练才能练出好身体 健身教练那可是健身房的灵魂，初到健身房或者是想达到某种健身效果，都是需要靠健身教练出谋划策的。一位好教练有助于你尽快地达到理想的健身效果，因此非慎重选择不可。怎样才算是一位负责的健身教练呢 首先，一位负责的健身教练可以很好地带你入门。很多人第一次进健身房常会感到手足无措，不知道从哪里开始，甚至会无所适从，这时就会产生退缩的想法，自己在家制订的健身计划就会全部泡汤。此时如果有位温和耐心的教练在身旁，可以很快稳定你的情绪，使你能够很快地进入状态。其次，一位负责的教练可以使你不断提高。众所周知，训练计划需要不断地调整，才能使身体更好地发展，更快地进步。然而有些制约练习者改变的因素是自身所看不到的，只有靠健身教练帮你指出，才能很快的进步。最后，一位负责的教练可以为你提供一个交流平台，让你不断摄取新的知识，引领你更快地达到目标。地理位置不可忽视 千万不要忽视健身房的地理位置，不然我们会在交通和时间上伤透脑筋。最好选择地理位置方便的健身房，这样离家较近，做完运动即可回家休息；如离工作单位较近，那就更好了，这样我们就大可不必到下班潮中去“冲锋陷阵”，免遭塞车之苦。赶快抓紧时间到健身房去为美体努力吧！若出差在外，又十白耽误美体进程，不妨选择分店多，又可就近利用的健身房，但你必须考虑运动用品是否携带齐全。有合理的价格 健身房的价位有很多种，你可以根据自己的需要去选择。目前市场上健身房分为三种：第一种是在酒店内的健身房，这种健身房一般价格都不便宜，不过设施很不错，还配有游泳池，它主要面向酒店客人；另一种是面向中上层收入人群的会员制健身房。

# 《健身房必备手册》

## 编辑推荐

《健身房必备手册》编辑推荐：健康的身体不仅可以让你看上去更美丽，更会让你更加自信。身处城市的我们，健身房是大家钟爱的休闲场所。有些朋友在健身后取得了明显踏入健身房的人感到眼花缭乱。《健身房必备手册》就是向这些健身爱好者介绍一些关于健身房的健身知识的。

# 《健身房必备手册》

## 精彩短评

- 1、自称很权威，仔细一看发现什么内容都没有。
- 2、很好的 很有啊帮助
- 3、学习了健身基本知识、技能，还可以，开卷有益
- 4、这本书很好，很实用。我很喜欢。
- 5、本人爱好健身，相关的书大学期间也阅读过一些。这一本，是我见过关于健身知识写的最浅显的。感觉书的作者没责任感，随随便便写这样一本书来给初学健身的人，有些骗人的味道。一句话，书买亏了，钱不多，但这本书不值得。
- 6、很不错的书，健身必备，顶一个！
- 7、内容还行，但太简单，不够详尽！
- 8、对健身初级菜鸟来说很实用
- 9、图片不多，而且不是彩色的。纸张一般，总的感觉一般。
- 10、物流不好  
价格太高

# 《健身房必备手册》

## 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)