

# 《力量晨练》

## 图书基本信息

书名：《力量晨练》

13位ISBN编号：9787500940111

10位ISBN编号：7500940114

出版时间：2011-3

出版社：人民体育

作者：安妮特·朗

页数：208

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)

## 前言

早晨很忙碌，而且时间很宝贵。如果你想拥有一个高效率的早晨，那么把有效的训练列入你繁忙的早晨日程表中，能给你带来很好的效果，《力量晨练》就是这样一本书。自从我在1983年进入健身行业以来，我就帮助过成千上万的人通过训练达到他们的目标。这套书包括你自己计划和定制的训练日程，还根据你可利用的时间和具体力量训练目标来提供很多的训练选择。私人教练会针对你设计一些对你的生活方式和目标真正起作用的东西，这本书就包括这样的健身计划。另外，这本书也在其他领域提供训练支持，例如营养和水合作用，休息，如何选择正确的器材来实现你的目标，创造一个训练空间来完成你早晨的日程安排等。本书分为三部分。第一部分帮助你的健身计划建立基础，它是通过提供优选你的早晨训练的不同方面的信息来实现的。第1章详述了给你的日常生活带来充足能量的生活方式。有充足睡眠的建议、有营养和水合作用的推荐（一些可能会使你惊奇），还有在你看起来似乎会有麻烦的早晨，能够激励你的一些方法。本章将提供给你要做出聪明选择所需的知识和洞察力，为你的早晨安排做好准备——并且一整天都精力充沛。第2章讲述的是晨练时的场所——家，体育馆，还是户外。如果你在家，或者也可以把它归类为体育馆，就可以完全解决训练问题，在居住的地方找一个活动空间，能为你在繁忙的早晨节省宝贵时间。本章就讲述了如何创造一个既舒适又高效的训练空间。它的内容包括从呼吸新鲜空气的益处到在哪存放你的器械。一套建立家庭体育馆所需器械的名单，还有，如果有需要，如何为日常工作做简单变动的指导。同时也讲述了在运动场，你如何进行大量训练，怎样在你的训练中获得技巧。你会使用缆绳、自由重量器械、器材，或者你自己的体重来挑战你的肌肉吗？这些选择又有何区别？它们会对你选择训练有何影响？第3章内容涵盖了适合你早晨力量训练的各种器材。本章对这些器材的每个类型的利弊和如何安全有效地使用它们做出了解释。如果你需要的器材无法获得时，你要学会如何使用其他器材来代替，以便你总能很好地进行训练。第4章讲述的是使用综合训练技术来帮助你的身体进行晨练，书上的一些内容是和市场上同类型的其他书籍不一样。谈论适当的矫正和正确姿势是很重要的。讲解关节和肌肉的整体性，并演示怎样使你的关节保持平衡。伸展筋骨，放松肌肉和矫正训练帮助你的身体发挥最好的功能。在你睡了整夜之后，早晨要考虑的一件重要事情就是在你关节允许的健康范围内舒展筋骨。放松肌肉有着同样的目的。矫正训练以正确的顺序来加强肌肉训练，以便你的身体的其他部分不会拉伤受损。早晨训练也要求有充分和有效的热身准备，本章给你提供了与你现在可能还在做着传统热身准备不同的四种选择。传统准备是对心血管的训练——重复许多次，就像以缓慢的速度和一种很糟糕的姿势骑一辆固定式自行车。在第4章讲述的综合准备使你的身体的所有部分一起工作来改进你身体的协调能力，这样将使你的举重训练更加高效。他们真正能使你血液流动，为你的早晨日程提供所需能量。他们也保证你得到一种安全训练，活动关节，挑战不同运动来为综合力量训练做准备。第5章为了不用浪费时间和精力就能为你确定训练目标和达到目标提供基本信息。很多人的力量训练计划不成功，是因为他们忘记作计划。当你早晨训练时，时间是非常重要的。你正在向目标迈进，需要正确地了解要怎样做才能达到目标。本章将通过提供相关信息来帮助你制定训练计划，比如说，你应该举多少重量，怎样根据你的目标来定训练强度。你要清楚地知道怎样做简单的变动会使训练或多或少具有挑战性，但是也有经常被忽略的健身组成成分，例如平衡。书的第二部分集中讲训练本身。第6章至第9章介绍实际训练的场所，为你早晨日程安排提供多种选择。这部分根据训练的时间来分组。第6章列出20分钟的活动量、第7章列出30分钟的活动量、第8章列出45分钟的活动量、第9章列出60分钟的活动量。每个章节包含五种训练——每一种训练都针对力量、大小、耐力、能量和一般健康状况和健身展开。依第5章所述，根据你的训练目标来选择训练的种类，可依据你时间是否充裕和你早晨的感觉来选择训练时间的长短。第三部分针对在第二部分由个体练习组成的训练进行了详尽的描述。第10章阐述的是上体的训练，第11章阐述的是身体核心的训练，第12章阐述下体的训练。在这些章节里，有相当多的内容是同时训练上体和下体肌肉的练习。使用不同的器材训练就有不同的几个版本。例如，有使用哑铃、管材、缆绳或者器材的。你选用哪种器材取决于你的个人目标和你所能利用上的器材。选用不同的器材训练，可以在你需要改变训练时，很容易地用一种器材代替另一种。另外，除了对每一练习进行清楚的解释之外，这些章节还附有照片，来对每一步骤进行图解，以便于确定你姿势是否正确。无论你是为早晨安排寻找新观念的有经验的运动者，还是想为你的力量训练目标做指导的新人，这本书提供的训练项目都能适合你的需求。如果你要寻找一本参考书帮助你发展自己的综合力量训练计划，并在早晨进行高效率的训练，则《力量晨练》将是你不错的参考书。

# 《力量晨练》

# 《力量晨练》

## 内容概要

《力量晨练》内容简介：这是一个每天力量晨练的标准！你能通过有规律的练习、控制体重、强有力的开局从而清晰掌握健身的最好方法。《力量晨练》详细告知你如何根据体能水平和时间充裕度调整你晨练的最佳效果。《力量晨练》根据不同人群的健身目标和时间状况，从耐力、肌肉大小、力量水平等方面提供720、30、45分钟的针对性锻炼方案。无论你是徒手还是利用器械训练，无论是在家还是在场馆训练，《力量晨练》都会给予你很好的指导。书中有营养知识、病痛防御、健身计划，相信你都能找到相应的解决途径。《力量晨练》使你不再为寻找健身方法而烦恼。《力量晨练》是晨练系列丛书之四，《力量晨练》能帮助你达到身心双修、精力旺盛的晨练效果。

# 《力量晨练》

## 作者简介

安妮特·朗(Annette Lang)自1996年开始在瑞德伯克(Reedbok)大学任教，致力于面向健身专家与消费者的教育项目研发。她也是纽约运动会、克润持(Crunch)健身协会和众多健身俱乐部的常务顾问。在国际健康大会及世界健康概念大会上她也是一位具有号召力的演说家。她通过网站提供教导及在线课程。自2000年开始，她担任健康杂志为健康俱乐部设立的健康事业NOVA奖励基金会评委。安妮特·朗与“NBC今天秀”的旅行编辑彼得·格林伯格(Peter Greenberg)在运动与美食节目中一同工作。安妮特·朗也写过《产前与产后训练迷》(Benefit Health Media, 2006)一书。

安妮特·朗还通过了国际运动医师学院(NSCA)、国际强度与条件协会(NSCA)和美国训练理事会(ACE)的个人培训师资格认证，同时她也获得了健康教育的硕士学位，她常住在纽约的布鲁克林，在纽约市从事私人教练工作。

# 《力量晨练》

## 书籍目录

序言感谢肌肉图第一部分 准备 开启你新一天的能量 你的训练环境 选择你的运动器械 让肌肉开始运动 逐步完善你的训练计划第二部分 每日训练计划 20分钟训练 30分钟训练 45分钟训练 60分钟训练第三部分 晨练 上半身训练 核心力量练习 下半身训练作者简介

### 章节摘录

版权页：插图：尽管有时我们做了很大努力，但是晚上还是无法入睡。幸运的是，我们可以做下面这些事情来放松我们的身体和心理，为我们的睡眠做好准备。仔细选择食物和饮料。如果睡前吃得太多，你的胃就会因太胀而让你感到很不舒服，从而导致入睡困难。睡前吃的太多也会降低你的睡眠质量，因为你的身体必须进行工作来消化这些食物。使用咖啡因和酒精也会影响你的睡眠质量。如果你睡眠有问题，察看你的记录可能就会发现你或许在下午或者晚饭后喝了咖啡（或者其他含咖啡因的饮料，如可乐或红茶）。如果是这种情况，晚餐时喝些不含咖啡因的饮料可能会有所帮助。一些草本茶不含咖啡因，如甘菊，可以让你在床上感到放松。许多人也喜欢热牛奶，因为它可以舒胃，而且也含有色氨酸，它是一种可以使我们昏昏欲睡的氨基酸。酒精可以使人更容易入睡，但也会由于酒精的作用消除而使你半夜醒来，并且很难再次入睡。半夜醒来打破了你的自然睡眠节律，早上也不会让你有精力充沛的感觉。因此，再次强调对习惯的记录可以使你发现适合自己的最好方式。回避压力源。在睡前不要观看强感官刺激的电视节目或者电影，它们会激活你的心理活动，使你血压升高心跳加速。同样地，睡前从事有难度的工作也不利于睡眠。睡前也不能剧烈运动，那样可以加快你的代谢活动而不是让你感到放松。相反，你可以尝试这样一些技术，如深呼吸、冥想和第四章提到的一些方法。放松你的感官。你可能发现忙碌了一天之后洗个热水澡能够让你很放松。也可以尝试一些薰香或蜡烛能否让你感觉平静或者昏昏欲睡。有些人喜欢使用薰衣草油或者精华油香味扩散的芳香疗法来进行放松。创造一个安静的环境。你睡觉的房间也会影响你晚上的睡眠。尽量让你的卧室只用来睡觉，不看电视或者工作。如果你在卧室办公，晚上睡觉前你可能会不止一次查看e-mail。从心理学角度讲，让房间与安静和睡觉形成联系而不是与压力性的工作形成联系可以让你感到更放松。如果街道上的灯光可以通过穿过窗户照进来，使用一些深色的窗帘也会对你有所帮助。这些窗帘也应该很容易打开，这样可以在早上让光线透进来。调整你的睡眠习惯适应自然的明暗交替将会使你更容易在早上起床进行晨练。

# 《力量晨练》

## 媒体关注与评论

“安妮特朗的经验让我们明白力量训练的重要性。《力量晨练》提供了实用的健身计划！她是个伟大的激励者，我们应该感谢她。” ——彼得·格林伯格 NBC今日秀旅游编辑  
不论你时间充与否，《力量晨练》都可以提供给你一个最完美有效的居家或体育馆健身方案。 ——丹尼斯·布朗尼 健美杂志主编



# 《力量晨练》

## 编辑推荐

《力量晨练》是晨练健身系列丛书之4。

## 《力量晨练》

### 精彩短评

- 1、非常好的一本书！推荐。
- 2、相当不好 操作性不是很强 特别是对于非健身房的人士 说的好听 20 30分钟训练 实际不好操作
- 3、不符合中国大陆国情
- 4、如果常住五星酒店，而且年龄超过40岁，工作节奏又不是太快，这本书还是有用的。首先它对器械要求比较高；其次提供的课程强度不大，象是健身房里中年人常玩的一些东西；即使你能忍受这样的课程，早晨醒来也需要充分热身才能开始做。我原本的期望，是尽快催醒肌体，然后做一些高强度的练习，然后精力充沛地投入新的一天，但这本书根本达不到这样的效果

# 《力量晨练》

## 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)