第一图书网, tushu007.com

<<健身>>

图书基本信息

书名：<<健身>>

13位ISBN编号：9787111243748

10位ISBN编号：7111243749

出版时间：2008-6

出版时间：机械工业出版社

作者：Frederic H.Jones

页数：360

字数：441000

译者：黄志斌

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：http://www.tushu007.com

内容概要

本书内容安排富有层次性，有常规性健身知识的普及，也有健身前所需的相关准备，还有针对个人的个性化锻炼方法的制订以及健身过程中不同器械的选择、使用方法，等。
如果你对健身一无所知，不用担心，按照本书的章节设置一步步走下去，当你合上这本书的时候，你已经是一位小有所成的健身专家了。
当然，本书同样适合那些在健身方面已经有所成就的人，本书特有的章节设置方式可以作为专业的工具书来用，如果你在健身中遇到了什么疑问，本书可以帮你迅速释疑。
作者简介　　苏珊娜•施洛斯伯格，杂志撰稿人，以其在健康文章中诙谐幽默的笔触著称，《塑身》和《健康》两家杂志的特约撰稿人，与他人合著有《Weight Fraining For Dummies》和《Kathy Smith's Makeover》，她同时还是《The Ultimate Workout Log》的作者以及加州大学洛杉矶分校继续教育院认证的新闻项目讲师。
　　苏珊娜在其健身探索方面笔耕不辍——从其在“美国角斗士”中的失败尝试到其参加内华州套袋跑中的榜上有名。
苏珊娜还记录了她的两次环美自行车之旅的经历。
她每次旅行的时候都会把健身手套带在身上，而它们也的确在津巴布韦、摩洛哥、关岛和雅浦的密克罗尼西业岛上的健身房中派上了用场。
　　作为洛杉矶本地人，无论去哪里，苏珊娜都不愿意步行，甚至包括距她家仅有0.4公里的星巴克——她每次都是开着她的SUV去的。
　　莉斯•内伯伦特，认证教练，纽约“‘＝＋1’健康管理”顾问公司总裁。
她的工作就是要确保纽约市酒店和公司中的十几家健身中心的会员们能开心满意、斗志昂扬，并定期参加锻炼。
　　莉斯持有运动生理学专业的硕士学位，并获得了美国运动理事会、美国运动医药大学、国家力量与健身协会和国家运动医药学院的认证。
她与他人合著有《Abs of Steel，Buns of Steel:Total Body Workout》以及《Weight Fraining For Dummies》两本书。
另外，她还是《塑身》杂志的特色撰稿人和《纽约时报》的特约撰稿人。
莉斯还频繁地以健身和运动方面权威的身份出现在电视和广播中。
　　莉斯还是个痴迷的跑步运动健，她先后参加了20多次马拉松和超级马拉松比赛。
她还是忠诚的攀岩、步行、徒步旅行和力量训练等运动的爱好者。
她与丈夫杰•沙弗兰及一条格雷伊猎犬祖玛一起在纽约居住。

作者简介

苏珊娜 杂志撰稿人，以及在健康保健文章中诙谐幽默的笔触著称，《塑身》《健康》两家杂志的特约撰稿人，与他人合著有《THE ULTIMATE WORKOUT LOG》和《KATHY SMITHS MAKEOVER》。

莉斯认证教练，纽约"“ +1 ”健康管理"顾问公司总裁，持有运动生理学专业的硕士学位，并获得美国运动理事会，美国运动医药大学，国家力量与健身协会和国家运动医药学院的认证。

特雷 健身健康文章撰稿人，专业田径运动员，退役后与他的一位叫玛克辛的伙伴每天一起进行徒步旅行，竞走等活动。

书籍目录

引言第一部分　让身体与沙发“ 道别 ”　第一章　健身101：入门准备　第二章　健康状况测试　第三章　制订“ 进攻 ”计划　第四章　聘请教练第二部分　享受纯粹健康：合理膳食，避免受伤　第五章　这不该发生你身上：避免常规性意外伤害　第六章　伸展运动　第七章　营养学法第三部分　从“ 心 ”开始　第八章　有氧锻炼知识速成培训　第九章　有氧健身器材的使用　第十章　户外运动第四部分　推举与屈压运动：通过力量锻炼塑造健美身姿　第十一章　为何要做力量训练　第十二章　肌肉：失去后才懂得珍惜　第十三章　揭秘重力锻炼器械　第十四章　制订力量训练计划第五部分　一举征服心肺：力量练习　第十五章　循环训练法：健康和娱乐并重　第十六章　瑜珈画画观：身心运动　第十七章　普拉提：塑身健体第六部分　征服健身房　第十八章　健康俱乐部启蒙知识：发挥健身房的最大功效　第十九章　选择锻炼辅导班和光碟　第二十章　设计家用健房第七部分　适于各年龄的锻炼　第二十一章　健康怀孕：两个人的运动　第二十二章　幼儿、儿童、青少年：全家性趣味活动　第二十三章　年老时依然保持活力第八部分　十大秘决　第二十四章　大汗淋漓十大法则　第二十五章　低于100美元的健身投资　第二十六章　十种欺骗人的健身器材　第二十七章　保持运动积极性的十种方法附录　如何自学

章节摘录

第一部分　让身体与沙发“ 道别 ”　　第一章　健身101：入门准备　　如果读到这一章，你应该已经决心要进行健身了。
（或者，也有可能你像个居家宅男一样，每天做得最多的事情就是坐在沙发上看《居家时光》或《这栋老屋》之类的书，你读这本书只是佯装要健身的自欺欺人之举！
）要把自己从沙发上的“ 矮冬瓜 ”打造成一位肌肉型男，不必非得让自己成为运动学或生理学方面的博士，你只需按照本书中所定的套路“ 出牌 ”就可以了。
本章简要介绍了一些健身方面的基本常识。
如果你想了解更详细的内容，每一部分都有相关介绍指导你阅读。
没错，健身也需要先做测试　　为了更好地制订和实现你的健身计划，首先你需要确定自己的身体状况。
最好的方法是进行身体健康状况评估，其中包括健康史记录和其他相关的重要测试，比如：　　静息心率：也就是我们所说的脉搏。
这项测试是在你闲坐或是从事其他的形式的放松活动的过程中测算你每分钟的心跳次数。
随着你身体锻炼的不断进行，你的常态心率将会下降。
运动后心率：一般情况下，是指在跑步机或室内健身自行车上进行了15分钟左右的锻炼后测试的脉搏情况。
心肺锻炼有助于不断降低运动后心率。
血压：这项测试可以测量出你的心脏在将血液输送到全身各处血管的过程中所需承受的负荷量。
心肺锻炼有助于减缓高血压。

编辑推荐

这是一本我所见过的最全面、最权威，同时也最富有娱乐性的健身书籍。
——《Mebs Finess》杂志　　一本有趣而又富于知慧的健身指导书，带你突破层层信息迷雾，走出健身迷宫。
——《Cooking Light》杂志　　是不是被有关饮食和锻炼的各种混乱信息搞得晕头转向了？
不必紧张！
这是有关健身的基础性指南，涵盖了时下最新的健身技术、健身器材、健身方案介绍，结合有关营养和体育锻炼的专业指导，让你对美体瘦身充满信心。
苏珊娜·施洛斯伯格和莉斯?内伯伦特，是两位知名的女性健身专家，她们经常为报约和杂志撰写文章。
同时她们还合著了《Weight Training For Dummies》（第2版）一书。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com