

<<特种部队健身术>>

图书基本信息

书名：<<特种部队健身术>>

13位ISBN编号：9787538264326

10位ISBN编号：7538264329

出版时间：2003-1

出版时间：辽宁教育出版社

作者：戴维斯

页数：101

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>

## <<特种部队健身术>>

### 内容概要

本书以作者在英国皇家空军特种部队18年的服役经历及其健身体验为基础，在指导读者科学地衡量自己目前的身体状况后，为不同健康水平的人制订了简单有趣的实用健身方法，并在改进饮食、提高耐力及避免受伤等方面提供了实用建议，内容新颖，插图精美，实用性和可读必俱强，是本很好的健身指南。

## <<特种部队健身术>>

### 书籍目录

引言 保持身心健康 目标的确定 未雨绸缪 性别差异 人体构造 生活方式的改变 知道如何控制体重节食与锻炼何谓食物?  
饮食习惯及需求 热量摄入 热量消耗 活动时间 液体摄入 酒精类饮料 减肥方案 健康饮食 日常生活中的饮食 肥胖症 减肥计划 自我评估 健身类型 有氧运动和无氧运动 8周减掉13千克的减肥方法 第一级锻炼方案 强身健体 保持热量吸收的平衡 一般健身规则 锻炼的频率 热身运动 跳绳 俯卧撑 英国皇家空军特种部队的健身内容 五周正常的的体能训练 其他可选择的锻炼方式 第二级锻炼方案 开始爬山运动 方向的识别 选定路线 路线示例 英国皇家空军特种中队选拔考试应试技巧 登山装备 皇家空军特种部队选拔考试的路线 健身运动中的健康与受伤问题 避免受伤 典型的损伤 身然意外 脱水 中暑 盐分 寒冷 体温过低 菜谱及食物中的热量 饮食控制 自己准备食物 肉类与蔬菜 水果 面包 鸡蛋 肉类 健身用炖菜 室外饮食 结论 食物热量表 热量消耗

<<特种部队健身术>>

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:<http://www.tushu007.com>