

<<健身>>

图书基本信息

## <<健身>>

### 内容概要

傻瓜系列，使你获得和保持优美形体不再困难。  
新颖的运动方式，新潮的健身理念，带给您全新的健康体魄！  
本书见解独到、通俗易懂、常识性强。

紧张的生活使我们的生命萎缩，羸弱的身体使我们难以承载大量的工作。  
利用一点时间，为你的身体来一次健康充电，《傻瓜系列：健身》旨在告诉你：生命在于运动，它以通俗、亲切的笔调将犹如艺术般优美的健身技巧呈现在你面前。  
对于那些时下流行的健身神话，本书予以拨乱反正，给那些健身的迷茫者指明了方向。

书籍目录

简介第一部分 赶快来健身第一章 100个健身的理由第二章 检测你的健康状况第三章 制定健身计划第四章 营养学基础知识第五章 自学自练第二部分 有氧锻炼第六章 有氧运动指南第七章 制定有氧健身计划第八章 有氧健身器械的使用第九章 户外锻炼第三部分 力量训练第十章 为什么要练习举重第十一章 爱护和认识你的肌肉第十二章 力量练习器第十三章 如何制定力量训练计划第十四章 简易力量练习第四部分 保持身体的柔韧性第十五章 伸展练习新解第十六章 简易伸展练习第十七章 瑜伽、皮拉提兹和其他身心锻炼方法第五部分 勇敢地走进健身房第十八章 选择健身俱乐部第十九章 聘请教练第二十章 健身俱乐部里不成文的规定第二十一章 选择合适的训练班第六部分 家庭健身第二十二章 设计家庭健身房第二十三章 购买有氧健身器械第二十四章 购买力量练习器械和伸展练习器械第二十五章 健身录像带第七部分 十大提示第二十六章 百元以下的十项健身投资第二十七章 关于健身的十种欺骗第二十八章 健身过程中的常见运动伤第二十九章 关于孕期健身的十项提示第三十章 保持健身热情的十种方法

## 章节摘录

**考虑信息来源的可靠性** 出自名牌大学或国家政府机构的健康研究比不知名的私人机构所进行的研究可能更具有权威性。

如今，一些私人组织机构确实做了一些有益的研究。

但是，许多有着醒目名称的机构，如“运动生命与健康科学研究会”之类的组织仅仅是想出售他们自己的产品。

另一方面，也不能仅因为某项研究出自名牌大学而把它当作真理。

来自纽约州格登市令人肃然起敬的艾德芬大学的一位研究人员曾出现在“时代练习器（Timeworks）”商业信息片中。

在第二十七章我们描述了这种有氧健身器，正如我们在那一章中所解释的，那项研究的结果——在“时代练习器”上练习四分钟比在跑步机上锻炼20分钟效果更好，很令人怀疑。

**不要随意推断事情的前因后果** 如果某项研究表明，吃燕麦与降低胆固醇有关或有联系，那并不意味着吃燕麦就能降低胆固醇。

其原因也可能是吃燕麦的人有健康意识，他们进行了大量的体育锻炼。

你一定要问，究竟是燕麦还是体育锻炼使胆固醇降低了。

**寻求对照组** 我们曾在了一本杂志上偶然看到一篇文章，吹捧兜售一种粉末状食品替代品。

为进一步证明其种种益处，文章引用了一项对28位过度肥胖的妇女的研究结果：她们通过每天两次服用这种产品而不吃食物来减少卡路里的摄入量，该实验的受试者每周还要进行三次体育锻炼。

文章陈述说，两个月后出现了令人震惊的结果：百分之百的妇女减了肥，而且，她们还感觉到身体状况非常好。

这个结果令人吃惊吗？

其实，任何过度肥胖的人，只要减少摄入的热量再加上有规律的体育锻炼，两个月后都会收到效果。

对于任何有效的研究来说，研究者本应该把服用粉状食物的实验组与摄入相同热量的食物的对照组进行比较，而且两组的受试者身体状况要相似。

此外，对照组也应当每周锻炼两次，但不服用这种产品。

**统计数据是否有说服力** 在报纸和杂志上，你经常会看到某一种习惯会使死亡率增加1倍或增加患某种疾病的几率，这些数字可能是误导。

一项跟踪115000名护士长达16年的研究表明，在中年，体重增加11~18磅使护士们患心脏病的几率提高了25%，但在研究中发现死亡的数目却很小。

这25%的增长仅意味着10000名中年护士中死于心脏病的有10人体重增加少于11磅，体重增加11-18磅的有12或13人。

另一个例子涉及丙酮酸盐，一种被夸赞为能够阻止身体吸收被消化的脂肪的物质。

在“瓶中健身（Exercise in a Bottle）”商业信息片中——第二十七章描述的一种含有丙酮酸盐的药片——前职业棒球运动员史蒂夫·加维引用了匹兹堡大学一项表面看上去令人难忘的研究。

服用丙酮酸盐补品的受试者经过21天实验后，减掉的脂肪要比没有服用这种药品的人多48%。

这项统计数字是真实的，但是还应考虑其他几个数字：实验者均超过100磅，再有，服用这种药品的人减去的重量仅比没有服用药物的人多3.5磅，而且，那些妇女每天服用36克药片，大约是商业信息片中建议服用剂量的十倍，这么大的剂量每月要花掉你400美元呀。

.....

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>