

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健身房必备手册>>

内容概要

徐中秋编著的《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。

<<健身房必备手册>>

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 健身房设有翘翘

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

<<健身房必备手册>>

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

<<健身房必备手册>>

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>>

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>