

<<赵之心女性健康用哑铃>>

图书基本信息

书名：<<赵之心女性健康用哑铃>>

13位ISBN编号：9787807418214

10位ISBN编号：7807418214

出版时间：2010-5

出版时间：文汇出版社

作者：赵之心

页数：157

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>

## <<赵之心女性健康用哑铃>>

### 前言

美丽的身体，长久的青春，这是每个女性梦寐以求、追求一生的目标。说到保持青春，人们往往想到的是吃补药、吃维生素、节食、美容、换肤……但很少有女性想要做一些肌肉锻炼，甚至对健身房都敬而远之，她们常常说：我可不愿意把自己变成“肌肉女”。

不过如果换一句话来问，你愿意自己全身皮肤松弛、赘肉成堆，或者瘦到皮包骨吗？相信所有女性都会强烈摇头。

但是，事实就是这样，一旦肌肉力量下降，就会直接影响我们的身材，即使很瘦，但看起来却像挂着一层皮，一点美感都没有；反之如果肌肉中脂肪含量过高，我们就会长出讨厌的“游泳圈”。无论是哪一种，显然都与美丽相去万里。

因为每天工作繁忙，所以总是以没时间为借口，放任自己的肌肉日益松弛，内脏功能日益低落，腰上的“游泳圈”越来越大，说得过去么？

当然说不过去。

因为，帮助我们轻松健身美体的方法就摆在这里——无需换游泳衣，无需换跑步鞋，无需暴露于众目睽睽之下，无需花钱办健身卡——这就是风靡世界的哑铃操。

赵之心老师的新书《赵之心女性健康用哑铃》当中，不仅告诉女性如何用小小哑铃，在小小空间当中打造健美身体，而且给女性很多贴心的忠告，帮助女性解决人生不同年龄段的所有重要课题：美体、瘦身、生育、健骨、防衰、防病……赵老师这本书，绝不仅仅是给年轻女性看的美体书，而是女性一生当中都应当看的幸福生活书。

这本书中有些动作我也做过。

十多年前我曾看过一个日本专家写的书，里面讲到哑铃的减肥方法，当时觉得很受启发，于是也买了哑铃备着。

虽然由于我惰性很大，没有规律锻炼，但只是想起来时偶尔做做，已经受益良多。

因此我相信，如果大家能按照赵老师的书系统训练，一定能收获更多惊喜。

说到这里，在汗颜的同时，也再一次下定决心，为了永远保持健康又苗条的身材，要把肌肉保卫战进行到底！

女性朋友们也和我一起拿起哑铃，加油锻炼吧！

## <<赵之心女性健康用哑铃>>

### 内容概要

赵之心健康理念的第一受益人就是其夫人牛敬莹。

赵老师经常在讲座中提到，牛老师生完孩子身体就一直不好，有一次病后还得了心肌炎，导致健康严重受损。

为了帮她恢复健康，赵老师每天最重要的一件事就是约牛老师一起去锻炼，久而久之，牛老师不仅重新获得了健康和活力，人也越发年轻。

赵老师独创的“十点十分操”，别人做50次就累得胳膊酸疼，牛老师一口气可以做上千次；一般男子才练习的杠铃卧推，牛老师竟能够一次举起50千克的重量。

正因为本身就是健康的受益者，牛老师也义无反顾地协助赵老师宣传健康理念，本书正是在她的大力协助下完成的。

## <<赵之心女性健康用哑铃>>

### 作者简介

赵之心

国家级社会体育指导员

中国女性健康大讲堂健康大使

全国妇联心系系列优秀讲师

常年活动于社区、公园和各企事业单位，向广大群众宣传和普及健康知识。

对女性的健康有独到的见解，并多次以“女性正确的健康观与科学健身”为主题向广大女性推广健康

## <<赵之心女性健康用哑铃>>

### 书籍目录

1 力量锻炼,让女性红颜不老 力量,生命的基石 力量强弱决定后代优劣 力量,阻断百病之源  
强健骨骼,预防骨质疏松 力量,让女性魅力四射 力量,打造成功女性 力量锻炼首选哑铃2  
从零开始学哑铃 正确使用效果好 哑铃的握法 哑铃的握姿 做好热身不受伤 15分钟走跑运动  
拉伸运动 适应性运动 10分钟整理运动,体态更优美 缓解疲劳,促进身体恢复 打造流畅的身体  
线条 从头到脚的练习方案 全身练习:大树参天 脊柱:跪姿推举 肩部:站姿(坐姿)推扁 胸  
部:仰卧飞鸟 背部:俯身划船 腰部、臀部:俯身起 大腿:侧步起 膝盖:慢蹲起  
小腿:提踵练习 肩臂:肩上弯举 上臂:身后臂屈伸 前臂正面:平举勾手腕 前臂背  
面:平举翘手腕 组合练习1:胸肩合练 组合练习2:肩腿合练 组合练习3:胸背合练 组  
合练习4:左右开弓3 击退女性常见的健康顽疾4 让职业女性拥有健康和成功5 哑铃,打造“S”形  
完美曲线6 女性一生的力量锻炼

## <<赵之心女性健康用哑铃>>

### 章节摘录

1 力量锻炼,让女性红颜不老 力量,生命的基石 生命的基石是力量?相信很多人都觉着奇怪,但事实的确是这样。

力量练习在人的一生当中,有着非常重要的调节作用,对于女性来讲这个过程更多是通过肌肉和激素的变化体现出来的。

力量决定生老病死 《黄帝内经》在讲述生理周期的时候,对女性作了这样的叙述: “女子七岁肾气盛,齿更发长;二七天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七肾气平均,故真牙生而长极;四七筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”

这段话可以说是女性一生的概括,由此也可以看出,“肾气”决定生死。

说到这里,很多人会问,到底什么是肾气?中医里的肾气,指的是一种能力。

而我的理解是,如果将肾气归纳成某种物质,就是体内的各种激素,包括男性荷尔蒙。

7岁的时候,女孩体内的肾气开始上升,精力、体力、学习状态甚至抗争能力都比男孩要强,往往打架都是女孩赢。

从7岁到28岁的阶段,女性的肾气是一个上升的过程,在28岁前后达到最优秀的状态。

这一阶段,女性精力十足,不容易生病。

所以医生都建议女性在28岁以前完成生育,这样孩子健康,也有利于母亲产后恢复。

## <<赵之心女性健康用哑铃>>

### 编辑推荐

中国营养学会理事卫生部、中央文明办“相约健康区行”全国巡讲专家范志红，作序推荐。  
中国女性健康大讲堂健康大使,全国妇联心系系列优秀讲师,中央电视台“健康之路”特邀嘉宾,北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲专家。

《赵之心女性健康用哑铃》为您送上：17组经典锻炼动作，从零开始爱上哑铃,1周哑铃瘦身方案，塑造“S”形完美曲线,击退8大女性顽疾，实现“红颜”青春不老,赶走9种亚健康症状，让职场女性更“有力”，6大关键期针对练习，呵护女性一生健康。

<<赵之心女性健康用哑铃>>

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>