第一图书网, tushu007.com

<<40岁保健>>

图书基本信息

书名：<<40岁保健>>

13位ISBN编号：9787111164920

10位ISBN编号：711116492X

出版时间：2005-6

出版时间：机械工业出版社

作者：贝齐·内格尔森·麦克马克

页数：269

字数：350000

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

第一图书网, tushu007.com

<<40岁保健>>

内容概要

本书是一本有关健身的参考书，它有别地其他图书的地方是，这是一本定位在中年人的图书。
你可以从中发现许多对于正处中年的人大有益处的相关健身信息。
　主要内容：如何确定你目前的健康水平。
如何制定一个切实可行的目标。
帮助你熟悉不同种类的运动器材和选择合适的锻炼地点。
找出最佳锻炼时间与地点的小窍门，哪一类家用健身仪器最适合你。
正确的饮食指导。
锻炼时的合适着装。
工作时间的锻炼方法。
循序渐进的锻炼方法及示范。
运动时如何防止受伤，介绍一些你以前很少参与的运力，如滑冰、山地登车、滑雪、攀岩、瑜伽、太极以及在健身锻炼之后的按摩疗法。
　如果你不知道从哪里开始或者需要一些动力，最好从第一部分开始读，对于那些已经决心要变得更健美的人来说，第二部分将会帮助你选择去哪里运动并帮助你了解为什么你需要运动，一些特殊的运动将会以图片的形式标出。
如果你已经 了一套稳定的健身计划但是正在寻求更有创意的新方法，那么第四部分将会为你提供大量新的健身理念。
如果……如果你对40岁保健感兴趣，那么阅读这本书不会让你失望。
　本书中文简体字版由Wiley Publishing，Inc。
授权机械工业出版社在全球独家出版发行，未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

第一图书网, tushu007.com

<<40岁保健>>

作者简介

贝齐·内格尔森·麦克马克：在职业网球赛场上征战了23年之后，贝齐于1996年退役。
在此期间共赢得了世界网坛上单打和双打共35次胜利。
她战胜了许多世界网坛名将，如：克里斯·埃弗特，马蒂娜·娜芙娜蒂变压器娃，以及派姆·史瑞夫等。
1978年她在世界女子单打大满贯——澳大利

第一图书网, tushu007.com

<<40岁保健>>

书籍目录

译者序引言 关于本书 阿呆设想 本书结构 书中所用的图标 从这里向哪里进发第一部分 准备工作 第1章 健康的渴望 作出今日的承诺 制定切实可行的锻炼目标 找出最佳的锻炼时间 坚持你的锻炼计划 第2章 噢,我疼痛的骨头:日渐衰老的身体所发生的变化 时间: 衰老的痕迹 关于女性 男性更年期 提高你的期待:为更长的寿命作准备 第3章 查明目前的健康状况 估计你的健康水平 测量你的身体 会见医生 第4章 爱益终生的健康益处 身体健康余裕的好处 与压力一刀两断 第5章 适量而健康的饮食 生活箴言：少吃饭、多运动 十大营养戒律 减少贪吃的欲望第二部分 探索你的选择 第6章 三大训练项目：有氧训练、无氧训练和伸展训练 健康的心脏：有氧训练 健康锻炼的重头戏：无氧训练 被遗忘的运动：伸展训练 第7章 训练器械的真相 确定训练器红的标准 让血液加速流动：有氧运动 负重训练：哑铃、杠铃和力量器械 第8章 探索各种各样的健身场馆 思考的转变：决定是否加入健身中心 健身试验：选择健身俱乐部 俱乐部软硬件一览表 地点、地点、地点 俱乐部的便利设施 你要支付多少钱？
时间和氛围 女士专用：女子健身俱乐部……第三部分 为生命而运动第四部分 扩展你的技能第五部分 十六秘诀

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘回想很久以前，当你清晨离开家去工作时，你一定是身体疲乏地结束一天的工作。
是的，那时的工作是典型的体力劳动：站在一匹马的后　面，向北面犁地；把家里要洗的衣物拿到附近的小溪边，在那里精力十足地搓洗衣物；从井里一桶又一桶地拎水；用力地劈木柴为了晚上生火保暖。
现在，人类已经变成了一种“土豆老鼠”——花费了太多醒着的时间一动不动地坐在17英寸的电脑显示器前，紧紧盯着像素屏幕上显示的信息。
和100多年前的祖先们相比，我们现在的运动量只是祖先们的3%——仅仅3%！但是当今这个一体化的世界——尤其是美国以及欧亚两洲的商贸中心——已经开始慢慢对眼前的事实有所觉醒：如果劳动力具有羸弱的体质，那么这种集体性的健康缺乏将会直接对企业的盈亏产生影响。
体质不佳的雇员们会使公司将更多的金钱投入到医疗保险上(在突破了100万美元的上限之后，大多数的大公司都是自我保险)，而且拥有更高的旷工比率，以及较少的生产力，等等。
锻炼的员工创造工作奇迹　一些“意识超前”的公司早已认定健康的劳动力会产生良好的商业效益。他们投上成千上万的美元购买健身器械并雇用专业健身教练来指导有氧课程练习，解答有关力量训练的问题。
其结果是：健康快乐的员工们工作得更好更睿智而且能更有效率地进行长时间的工作。
那些利用午餐时间进行定期锻炼的员工们反映说“思维更清楚”了，并且能够在一天中余下的时间里工作得更有活力——甚至在下午容易困倦的会议上，而以前他们总是低垂着眼皮不理不睬周围的一切。
　此外，美国运动医学院的研究表明公司内部的健身房缓和了员工的压力并且使员工受伤及患病的比例下降。
在当今紧张的劳动力市场中，这样的健身中心被认为是一种补充体力的工具，而且是一种有效增强员工凝聚力的物超所值的方法。
在公司内设一个健身中心，免除了员工们利用午休时间奔波于商业健身中心之间，节省了时间。
　既然在公司里设健身中心有如此多的好处，你会认为任何一家像样的公司都一定会设有类似机构。但是令人吃惊的是，这种公司附设的健身中心在一些大的行业机构里屡见不鲜，而在一些中、小型公司则甚少出现。
作为费城地区有名的整形外科医生尼古拉斯A·迪努贝尔博士曾设计过公司的健身中心，他认为“公司内的健身中心并没有像预料中的那样普及。
事实上拥有健康而勤于锻炼的劳动力是一项英明的投资。
各大公司应采取一些策略来激励他们的员工进行锻炼。
这样做会有极大的回报”。
形形色色的公司内部健身房　内部的健身房的构成大相径庭。
既有从当地二手商店里买来二手健身自行车和一套哑铃，构成简陋的健身房，也有像位于加州北部硅谷的3com公司那样投资270万美元建立的威而肯健身中心。
该中心占地13500平方英尺，配有排列整齐的自行车、踏步机以及力量训练器械；一间铺有实木地板的有氧健身教室；一间桑拿室，在那里，公司的行政职员们可以将前一天晚上商务会餐时摄入的多余脂肪以流汗的方式消耗掉。
　该中心24小时开放，为1800名员工服务，而他们每月仅需支付20美元。
在遍地是金的硅谷来说，这只是在一家商业健身中心进行锻炼时所需花费的零头，会员名单中超过40%是3Com的员工，而且每月会费(用来支付器械保养及工作人员的费用)保证了上级管理层不会在面临削减员工待遇时关闭健身中心。
　对于像3Com这样大公司的健身中心来说，唯一的缺陷在于如何长期保持员工的锻炼兴趣。
美国运动医学院的报告指出当一家公司内部健身中心刚成立时，约有1／3的员工愿意加入，几个月之后，由于现实与愿望的冲突，约有半数员工退出锻炼。
由此可见，保持并激励员工的锻炼热情相对于锻炼身体时花费的努力是一个更大的挑战。

第一图书网, tushu007.com

P98-100

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评“ 对于即将开始或者正在运动的人来说，本书是一个必不可少的好帮手。
贝齐。
内格尔森·麦克马克亲自体验了所有的训练项目，并且提供了有关运动训练的权威性的意见和信息。
” ——理查德·斯特德曼，M．D．，斯特德曼·霍金斯医疗中心。
“ 贝齐·内格尔森·麦克马克是我所认识的人中最健美的一位女性。
当我步入40岁时，我会非常乐意拥有这样一本书。
” ——莫尼卡·西尔斯，职业网球运动员 “ 在女子职业网球运动员中几乎没有人比贝齐更健美。
我非常欣喜地看到她终于决定在“ 阿呆系列 ”《40岁保健》中与大家共同分享她的健美知识。
” ——玛丽·乔·费尔南德茨，新近退役的世界网球协会的运动员，现任ESPN网球分析家 ——“
多么伟大的一本书!贝齐用实用而有趣的运动秘诀和建议极大地激发了读者的运动兴趣，这不仅促使读者会进行运动，而且会改变他们的生活。
” ——米歇尔·阿克斯，奥运会金牌得主，世界足球冠军。
足球服务机构的创立者 “ 贝特·戴维斯曾经说过：‘ 年老不应该成为胆小鬼的借口。
’《40岁保健》也持有同样的观点。
该书有助于你去掉臃肿，从而踏上健康与健美之路。
该书集有益的忠告与趣味性于一身。
” ——玛丽·卡里罗，1977年法国网球公开赛混合双打冠军，获艾美奖的NBC评论员 “ 作为一名终身运动员和运动爱好者，我认为《40岁保健》正是满足这一追求的图书。
没有人可以代替我们作出正确的抉择。
我们必须要能够控制自己的身体。
如果我们能作出正确的选择，那么我们就会拥有更长寿更健康的生活。
或许当贝齐以百岁之躯在网球场上击败另外一个对手时，我们都会为其举杯欢庆。
” ——彼拉·佐恩，福克斯新闻频道的专栏主持，CBS周六新闻版前主持以及CBS早间新闻的合作主持人

第一图书网, tushu007.com

<<40岁保健>>

编辑推荐

“如果多大年龄都能汲取动力，恢复健美身姿！
”如果您正在读这一行农业院校，或许您已经考虑要开始进健身运动了。
本书会为您提供极大的帮助。
包含有实用性窍门和催人上进的轶事，这本书向您展示了如何循序渐进地建立一套个性化的健身方案，并让你坚持到底。
无论您年龄有多大，身体有多重，运动水平有多高，这本书都将会是您的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

<<40岁保健>>

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