

<<完全健身>>

图书基本信息

书名：<<完全健身>>

13位ISBN编号：9787200051810

10位ISBN编号：7200051810

出版时间：2004-04

出版时间：北京出版社

作者：金山 编

页数：182

字数：150000

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>

## <<完全健身>>

### 内容概要

一本好的指导健身的书，应当具备科学性、先进性、实用性、趣味性。

这本书体现了这些优点。

科学性是一本好书最重要的衡量标准。

《完全健身》中介绍的健身理念和方法合乎人体运动科学的基本原理，没有那些让人看了似是而非的东西。

《完全健身》将帮助读者形成科学的健身指导思想。

《完全健身》所采用的方法符合了美国运动医学学会和美国医学会等专业协会的最新研究和大力提倡的健身和健康生活方式。

作者本人在健身、康复等学术领域的研究和多年实践的经验让这些专业知识变得简单易行。

本书最大的特点是它充分依照了现代中国人的生活特点。

使之更有会对性和实用性。

在它出版之前，我已经迫不及待地要把它介绍给我在中国的家人，我希望在国内更多的朋友能够从这本书中受益，赶上国际健康的潮流。

## <<完全健身>>

### 作者简介

金山，曾获得北京体育大学运动保健康复专业学士学位、美国俄亥俄州立大学运动生理硕士学位和美国芝加哥大学MBA学位。

在美国从事体疗康复、私人教练、健身公司管理等工作六年有余。

现任美国倍力完全健身有限公司驻中国首席代表。

## <<完全健身>>

### 书籍目录

序言写在前面的话第一部分 我的健身理念--完全健身 为什么要健身 一个全新的健身理念--完全健身 制定一个完全健身计划第二部分 你的强心剂--有氧健身 关于有氧健身 室外健身--贴近大自然 室内健身--有效使用有氧健身器材第三部分 延缓衰老的塑形法宝--力量训练 力量训练解密 力量训练其实挺容易第四部分 打造优美曲线--柔韧性和平衡能力训练 柔韧性训练 平衡能力训练第五部分 营养和完全健身 营养新概念 我们究竟应该怎么吃第六部分 放下包袱,轻装上阵--瘦身减肥 小心错误的瘦身方法 减肥到底要花多长时间 不再瘦身的错误理由 你的健康需要持续地保持第七部分 新兴潮流--健身俱乐部 怎样选择健身俱乐部 健身俱乐部使用手册第八部分 其他你应该知道的健身知识 社区健身 孕产期健身 运动损伤的预防和伤者的康复

## <<完全健身>>

### 编辑推荐

中体倍力健身俱乐部强力推荐！

美国健身畅销书作者JIM KARAS热情推荐！

完全健身是全面提高身体素质的健身新理念，完全健身包括：加强心肺功能，促进肌肉和骨骼的健康，保持良好的体形，进行合理的营养膳食。

在我和金山共同工作的六年间，我们帮助成百上千的人走出误区，找到他们最满意的健康状态，我们都对自己的工作感到满意和骄傲。

金山是我认识的最优秀的私人教练和生意伙伴之一，他的书将会给很多人带来革命性的健身新理念，让他们选择一个全新的生活方式。

——JIM KARAS 美国健身畅销书作者 《完全健身（附光盘1张）》将给您带来： 1个全新的健身理念，美国最新健身方法与国人体质完美结合的健康理念； 1名专业的健身教练，随书超值附赠VCD，专业人士向您详细示范健身要领。

<<完全健身>>

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>