

<<有氧健身走>>

图书基本信息

书名：<<有氧健身走>>

13位ISBN编号：9787200063189

10位ISBN编号：7200063185

出版时间：2006-8

出版时间：北京出版社

作者：赵之心

页数：159

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>

## <<有氧健身走>>

### 内容概要

走法一：大步走：加快全身血液循环的速度，促进新陈代谢，增强心肺功能……预防和治疗心血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、高脂血症、老年痴呆、骨关节疾病等。

走法二：“10点10分”走 使颈肩部肌肉血流加大、代谢加速、肌力增加……预防和缓解颈椎疾患。

走法三：呼吸锻炼走 增大肺活量，强化肺功能，防止肺部组织萎缩，增强肺部免疫力……预防和治疗哮喘、支气管炎、肺气肿、肺感染等呼吸系统疾病。

走法四：扭着走 加强肠道蠕动，促进体内营养的吸收和废弃物的排出……预防和治疗肠胃功能失常、消化不良、便秘等疾病。

走法五：高抬腿走 加强腰、腿、腹部肌肉和韧带的力量……预防老年疝气。

走法六：认真走 提高大脑对运动行为的控制能力……延缓衰老，预防老年痴呆，防止神经系统退化。

走法七：弹着走 强化脚部肌肉弹性……预防和治疗脚趾痛、拇外翻、脚弓塌陷等疾病。

走法八：倒着走 锻炼反向运动肌肉，刺激神经系统，促进大脑皮层紧张感和兴奋度……提高身体平衡性和灵敏性及应对意外事故和伤害的能力。

## <<有氧健身走>>

### 作者简介

赵之心，北京市科学健身专家讲师团秘书长；国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师；北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监；国家级社会体育指导员；中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事；北京市脑防办执行理事；中国国家击剑队签约体能教练；国企联健康工程运动健康专家组首席专家；北京市亚健康学会理事。

## <<有氧健身走>>

### 书籍目录

第一章 健步走进有氧健身一、全民健身新理念——有氧运动二、健身走是最方便、最安全的有氧运动三、健身走正在风靡全球第二章 健步走向健康长寿一、走掉高血压二、走掉高血脂三、走掉高血糖四、走掉呼吸系统疾病五、走掉肥胖六、走出好心情七、走出好筋骨八、走出免疫力九、走出好记性十、走出好睡眠十一、走出体内酸碱平衡十二、走掉疲劳第三章 健身应该这样走一、正确的开始，有助你成功二、这样才能走得更好三、对中老年人健身走锻炼的建议第四章 有氧健身走8法一、大步走二、“10点10分”走三、呼吸锻炼走四、扭着走五、高抬腿走六、认真走七、弹着走八、倒着走第五章 认真走好每一步一、为自己定一个计划二、行走前的准备三、行走后的放松运动四、运动后的营养补充五、四季行走注意事项六、正确应对意外七、健身走锻炼应具备的基本常识八、健身走效果自测方法结语一、坚持健身走，创造健康长寿奇迹二、祝你成功

## &lt;&lt;有氧健身走&gt;&gt;

## 章节摘录

人的生命是一点一点产生的，也是一点一点逝去的，而健康则不然——赵之心许多“英年早逝”的事例告诉我们，健康逝去的速度绝对不取决于年龄，而取决于我们自己对健康的理解和重视程度，更取决于自己用什么方式去把握它。

因此在通往健康长寿的漫漫长路中，每个人只能一步步地走，一步步地靠近。

在这个过程中还必须和随时出现的疾病——健康拦路虎作坚决的斗争。

如果你希望成功预防心脏病、控制好血压和血脂、让自己拥有一个健康的呼吸系统和强健的体魄，那么你就开始有氧健身健身走的锻炼吧！每一次锻炼都会让你离健康近一步，离自己的理想近一步。

有氧健身走虽然不是一服能治百病的灵丹妙药，但它促进健康的神奇作用却有目共睹。

世人在追求健康的道路上不断探索时，终于清楚地看到，健身走竟然有如此多的好处，维护自身健康的金钥匙原来也就在自己的“脚”下。

“走”原来竟有如此神奇的作用。

健身走早在几千年前就被中国古老中医认为是“百炼之祖”，被誉为医学之父的希波克拉底也称步行为“人类最好的医药”，这并非毫无根据之说。

已有许多研究证实，有规律性的健身走，可增进身体所有部位的健康。

分泌“愉快素”。

适度的健身走可以促使大脑分泌内啡肽，这是一种俗称“愉快素”的物质，能使身体的各种节律(生物钟)处于和谐状态，促使心情愉快。

预防心脏病。

经常走的人很少患心脏病。

每天健身走30分钟，可以维持心肺功能的健康。

一周健身走3小时以上，可以降低35%~40%患心脏病的风险。

P16

## <<有氧健身走>>

### 编辑推荐

《有氧健身走:健康专家的8种行走健身方法》由北京出版社出版。  
大步走,“10点10分”走、呼吸锻炼走、扭着走、高抬腿走、认真走、弹着走、倒着走……健康专家的8种行走健身方法,带你走近健康,走向长寿!  
一路走向成功人生!

<<有氧健身走>>

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>