

<<做自己的健身教练>>

图书基本信息

书名：<<做自己的健身教练>>

13位ISBN编号：9787504732521

10位ISBN编号：7504732524

出版时间：2010-1

出版时间：中国物资出版社

作者：纪太军

页数：277

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>

## <<做自己的健身教练>>

### 前言

几千年前，医学之父希波克拉底指出：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”在奥林匹克运动的故乡希腊，在爱琴海的山崖上镌刻着这样的字句：你想变得健康吗？

跑步吧！

你想变得聪明吗？

跑步吧！

你想变得美丽吗？

跑步吧！

中国的古人也在长期的生产生活中认识到了健身的重要性。

孔子就是其中的一员，他作为中国历史上最有名的教育家，在教学的过程中，除教射、御外，还鼓励学生郊游和游水。

他个人也很热爱体育运动，平时有钓鱼、打猎和登山的习惯。

所以，孔子身体强健，得以周游列国。

现代人的生活观念悄然变化着，“吃得饱，穿得暖”已不再是追求的目标，身心健康成了人们生活的主旋律，于是，越来越多的人加入了健身的行列。

不可否认，在人人崇尚健康、人人参与健身的时代，总会有一些对健身感到茫然的人。

他们不知道应该选择什么样的健身方式和什么时间去健身，不知道什么是健身前后的禁忌等，于是越来越多的人在健身方面走上了错误之路。

如早晨闻鸡起舞、周末猛劲锻炼、空腹运动、运动后立即饮水、乱吃营养药等，结果健身没多大成效，身体却越来越虚弱，有的人甚至患上了各种各样的疾病。

还有一些健身观念和主张，可能已被大多数人认可，但却是错误的，如健身器材越高级越好、睡前运动易失眠、运动出汗治感冒、糖尿病患者不能锻炼等。

## <<做自己的健身教练>>

### 内容概要

本书从健身常识、健身习惯、健身方法、减肥健身及营养健身等五个方面入手。总结了120个健身方面易犯的错误。

在这120个小节里。

分别用四个板块阐述了错误的起因、发生及其解决办法：引以为戒——根据他人的经历来阐明因健身错误而造成的不良后果。

走出误区——点出错误发生的原因，并告诉您应该如何规避、如何正确健身。

健身指南——结合上述两方面，简明扼要地给出有关健身方面的建议。

专家点睛——以“画龙点睛”的方式回顾要点，以便加深印象，避免再次犯错误。

## <<做自己的健身教练>>

### 作者简介

纪太军，出生于中医世家，毕业于河南中医学院。

现任中国中医科学院西苑医院国家重点脾胃病研究室主治医师，国家第三届全国老中医药专家学术继承人。

是国家“十一五”及卫生部多项科研课题的主要参与者，参与编写医学著作多部，并参与编写了《北京市中医消化病治疗规范》

## &lt;&lt;做自己的健身教练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 28个健身常识的错误 体育锻炼能强身，运动强度越大越好 清晨空气较清新，健身锻炼好处多多 年轻时身体健康，坚持锻炼没有必要 心情不爽情绪坏，剧烈运动后便无事 肌肉要有些酸痛，才算真正运动到位 感冒发烧不要紧，运动出汗便可痊愈 平时不多做运动，身体不适才会动动 锌是生命的火花，经常补锌很有必要 运动会使人兴奋，睡前最好不要锻炼 运动就是在健身，全凭着自己兴趣来 肥胖的人身体差，苗条才是美丽健康 夏练三伏有道理，高温下锻炼更健身 冬练三九是真理，低温下锻炼效果好 平时顾不上锻炼，周末多运动可弥补 最佳时机是早上，暮练就不如晨练好 没有病便是健康，身体强健不用锻炼 一分价钱一分货，健身器越高级越好 运动可引发哮喘，哮喘病患者不能锻炼 少年骨骼不完善，举重训练阻碍长高 举重会沉淀脂肪，爱美的女士应远离 运动引发血压升，高血压患者忌锻炼 健身就要多运动，任一运动都能健身 运动就可以健身，不用选择运动项目 体力劳动即锻炼，不必参加体育运动 爱美之心人皆有，运动服装好看就行 运动环境无所谓，只要方便锻炼就行 糖尿病是富贵病，只能吃药不能运动 冬季干燥人人知，鼻腔出血没有关系

第二章 22个健身习惯的错误 只要不剧烈运动，热身准备可省略掉 雾天环境下锻炼，一样利于身体健康 倒退行走好处多，老少皆宜 简单易行 大汗淋漓才停止，出汗才算运动有效 运动后立即进餐，可以及时补充营养 游泳清凉又健身，忽视了方法不要紧 运动后马上饮酒，解除疲劳恢复精力 运动后大量喝水，既解渴又补充水分 运动出汗即；中凉，身体舒服防止中暑 喝饮料代替喝水，爽口解渴一举两得 主动锻炼准没错，运动方式多多益善 偏爱某一项运动，自始至终坚持不变 运动时用护腰带，美观又防腰部扭伤 腹中无物去运动，空腹锻炼无碍健康 运动后饮用冷饮，降温解渴何乐不为 生病了坚持锻炼，可以尽快恢复健康 运动后蹲坐休息，可迅速解除疲劳感 游泳非剧烈运动，下水前何须做热身 冬泳前后饮些酒，抗寒保暖好处多多 .....

第三章 16个健身方法的错误 第四章 24个减肥健身的错误 第五章 30个营养健身的错误

## <<做自己的健身教练>>

### 章节摘录

为什么仰卧起坐不能消除腹部的脂肪呢？

原因是人体的能量供应是一个非常系统的工程，任何部位的肌肉都不能“就地取材，从最近的脂肪堆积处得到能量，而必须由血液运来储存在血液、肝脏、以至全身脂肪中的糖元，动用脂肪能量的前提是至少运动20分钟，并保持心率在最高心率的55%以上（最高心率为220减去年龄）。

这时血液及肝脏中的糖元消耗完了，脂肪才能被利用。

有研究指出，如果仰卧起坐每一次训练少于150次就达不到减肥的目的。

因为，仰卧起坐虽然很累人，但它消耗的热量并不是很多。

即使大运动量地做仰卧起坐，消耗的能量也是来自于全身的脂肪，而不仅仅只来自于腹部。

那么仰卧起坐还要不要做？

答案是肯定的，但一周两次，每次两组就足够了。

仰卧起坐的主要作用是增强腹部肌肉的力量。

做得正确的话，仰卧起坐既可增进腹部肌肉的弹性，亦可以收到保护背部和改善体态的效果。

反过来说，如果进行不当，仰卧起坐不但是浪费时间，甚至是有害无益。

仰卧起坐的正确做法如下：身体仰卧于地垫上，膝部屈曲成90。

左右，脚部平放在地上。

平地上一定要把脚部固定（例如由同伴用手按着脚踝），否则大腿和髋部的屈肌便会加入工作，从而降低了腹部肌肉的工作量。

根据本身腹肌的力量而决定双手安放的位置，因为双手越是靠近头部，进行仰卧起坐时便会越感吃力。

进行仰卧起坐时宜采用较缓慢的速度，就如慢动作回放一般。

当腹肌把身体向上拉起时，应该呼气，这样可确保处于腹部较深层的肌肉都同时参与工作。

当身体升起离地10 - 20厘米后，应收紧腹部肌肉并稍作停顿，然后慢慢把身体下降回原位。

当背部着地的时候，便可以开始下一个循环的动作。

## <<做自己的健身教练>>

### 编辑推荐

《做自己的健身教练(最新版)》：如今越来越多的人在健身，但很多人在健身中都会犯一些错误。  
《做自己的健身教练(最新版)》告诉了您健身的正确观念和科学方法，是健身者必备的“健身宝典”

愿您在《做自己的健身教练(最新版)》的指引下，走出误区，走向健康，走向成功！

健身是为了健康，走出误区最关键！

从错误中学习正确的健身方法！

错误：感冒发烧不要紧运动出汗便可痊愈错误：夏练三伏有道理高温下锻炼更健身错误：最佳时机是早上暮练就 不如晨练好错误：大汗淋漓才停止出汗才算运动有效错误：游泳非剧烈运动下水前何须做准备错误：腹部赘肉损形象轻松束腰可显苗条错误：爬楼梯简单易行没有技巧人人可行错误：为求苗条的身材经常服用减肥药物错误：粗粮淡饭没营养食不厌精是好习惯错误：少吃主食多吃菜既可减肥又可健身

<<做自己的健身教练>>

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>