

<<越野行走>>

图书基本信息

书名：<<越野行走>>

13位ISBN编号：9787534137495

10位ISBN编号：7534137497

出版时间：2010-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：（德）乌尔里希·普拉曼,（德）贝恩德·沙夫勒

页数：87

译者：宋逸伦

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>

<<越野行走>>

内容概要

越野行走时对鞋的要求很高，它要起到支撑、导向、减震和保护的作用。对初学者来说，穿一般的跑鞋即可。但鞋底较软的慢跑鞋就不太适合这项运动了，因为越野行走的步幅较大，穿软底鞋会打滑，时间一长，足底就会出现红肿和水泡。

<<越野行走>>

作者简介

乌尔里希·普拉曼, 25岁起从事有关体育、健康、塑身和职业指导方面的工作。曾在《明星》、《快乐健身》等杂志担任编辑、记者和主编之职。曾多次成功发表关于健康与健身的演讲。

<<越野行走>>

书籍目录

1.持杖行走的乐趣 轻松入门 付出和回报 “瘦身革命” 休息得太久会生锈 越野行走改善体质
越野行走的培训 柔和的运动方式 越野行走对健康的10个积极作用2.基本装备 手杖 越野行走
鞋 服装 运动心率表——不可忽视的装备 其他辅助装备3.入门训练 掌握技术才能获得好成绩
基本要领 正确的起步方式 正确的基本动作 越野行走入门—轻松4步曲 基础知识 训练强度和
频率 激励 完整的训练内容 热身运动 力量训练 配合手杖的力量训练 配合手杖的伸展运动
针对不同地形运用技巧 进阶训练4.训练计划 前12周训练的决定性因素是什么 从第13周开始记录
训练消耗的体力5.健康饮食 合理的饮食 提供能量的食物 份健康的食谱应该这样搭配。
供求比例 能量守恒 后燃烧效应 饮食日志 相信自己的味觉 多喝健康饮料 给身体放天假
每周一次果蔬汁日 用心调味 吃出好心情

<<越野行走>>

章节摘录

插图：

<<越野行走>>

编辑推荐

《越野行走》：简单易学，快乐健身，保护腰腿，有效减肥，降低“三高”，缓解肩颈痛，增强抵抗力。

<<越野行走>>

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>