

<<完美保龄X手册>>

图书基本信息

书名：<<完美保龄X手册>>

13位ISBN编号：9787540436490

10位ISBN编号：7540436492

出版时间：2006-1

出版时间：湖南文艺出版社（文学类）

作者：运动能工作室

页数：135

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>

## <<完美保龄X手册>>

### 内容概要

如果您喜欢保龄球，您的目标就一定是成为一名保龄球高手。  
没问题，本书将从一个个最基本、最细微的技术环节入手，用轻松的文字、丰富的插图为你解开保龄球的一切秘密，只要用心实践，“全中”不是问题。  
但是千万不要忘了在打球的同时还要好好保护自己的身体，合理运动才“万岁”。  
所以我们的健康专家们在本书中特别为您提供了许多许多的健康知识，希望您在提高技术的同时更能练就一个好身体。

本书由国际级专家顾问团监制并推荐，全部采用美国运动医学会健康运动标准指导和建议，全彩图运动健康科学原理，准确实用的技术入门指南，合理的健康运动建议和忠告。

## <<完美保龄X手册>>

### 作者简介

运动能工作室，提供运动图解技术和运动健康图书选题策划和制作，本工作室由国家级的权威运动专家教练组成的顾问团队和新锐的平面设计师联袂组合，用精准的文字和时尚的插图并以交互式的多媒体表达方式为读者展现运动和美的健康的力量。

<<完美保龄X手册>>

书籍目录

上篇健康“滚”出来 健康快乐STRIKE（全中） 爱上保龄球 驱魔的运动 我要健康 运动要准备球瓶倒，心情好 压力要释放 为什么焦虑 透过黑色看世界让脂肪也“滚”掉 肥胖是病 肥胖有标准 对付肥胖 “滚”掉脂肪劳心劳肺才健康 氧气和运动 有氧运动，健康心血管 有氧运动处方有力量更健康 提高肌肉质量的简单训练 运动对抗疏松 解放办公族 以柔克痛下篇保龄球实用技术

## <<完美保龄X手册>>

### 章节摘录

书摘什么是焦虑？焦虑是一种内心的紧张不安，预感到似乎将发生某种危险、不利情况而又难于应付或无助的不愉快情绪。

焦虑与恐惧相近，不过恐惧是面临危险时发生，而焦虑发生在危险或不利情况之前。

焦虑与烦恼不同，烦恼主要是对已经发生的事件而言，而焦虑是指向未来的。

焦虑可分为状态焦虑和特性焦虑两类。

状态焦虑是对某种很特殊的情境产生的情绪反应，表现为紧张、忧虑和急躁，持续时间短，焦虑程度重，植物神经功能失调较显著。

特性焦虑是自幼逐渐形成的一种较稳定的焦虑倾向(脾性)，特性焦虑常在某种重要生活事件之前或有较高的期望下出现。

但焦虑程度通常较轻，植物性神经症状较少。

运动对焦虑的影响研究中已证明：正如冥想放松、生物反馈和某些其它形式心理转移一样，活动，如步行可减轻状态焦虑。

如果你因即将到来的发言或演出而紧张、忧虑的话，就去散散步，它肯定不会给你造成损害，只可能给予帮助。

国外对警察、消防员、运动员甚至病人的研究表明：训练和体适能的增进与降低特性焦虑有关。

一份综合研究述评发现，活动降低状态和特性焦虑。

影响范围从小到中等。

研究证实：在减轻焦虑上，中等强度的运动比高强度的运动更有效。

p27插图

## <<完美保龄X手册>>

### 媒体关注与评论

书评我运动，我健康！

万金难抵一病，有钱难买健康。

环境愈劣，健康愈重要。

运动锻炼是现代人成本最低、最划算的维护身体的方式。

可怎样运动才能有效保持健康？

每个人的兴趣爱好、身体素质各异，什么样的运动方式最适用？

有没有可以对号入座的运动方式……

## <<完美保龄X手册>>

### 编辑推荐

如果您喜欢保龄球，您的目标就一定是成为一名保龄球高手。

没问题，本书将从一个个最基本、最细微的技术环节入手，用轻松的文字、丰富的插图为你解开保龄球的一切秘密，只要用心实践，“全中”不是问题。

但是千万不要忘了在打球的同时还要好好保护自己的身体，合理运动才“万岁”。

所以我们的健康专家们在本书中特别为您提供了许多许多的健康知识，希望您在提高技术的同时更能练就一个好的身体。

<<完美保龄X手册>>

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>