

<<强身手册>>

图书基本信息

## <<强身手册>>

### 内容概要

#### 书摘

#### 跑步

跑步是所有健身计划中最基本的一项内容。

这是许多体育项目中关键的一部分，作为健身计划的一部分，没有任何东西能与之相比。

我们先来纠正过去的一些错误看法。

跑步与慢跑之间有很大差别。

你可以一直慢跑下去，直到双腿疼痛，脚上打泡，但仍然有可能得不到任何实际的长期效果。

对照而言，跑步使心肺都适应于速度和耐力。

它并不要求有特别的设备，而且可以在一天的任何时段进行，而且是绝对免费的。

选择一个安静的跑步路线，避开交通繁忙的公路。

尤其是要避开车辆太多的公路，因为污染的危险远远超出从练习中得到的好处。

跑步有可能会让人觉得无趣，在此，找一处风景好的跑步路线是必要的。

看着让人兴奋的乡村风景有助于让人感觉时间过得很快。

当跑步路线开始变得跟老式的电视电影一样的时候，可以反向跑，或者选择多条跑步线路。

跑步的时候应该考虑到途中最好有小山坡，因为这会锻炼你的体力，而且更快培养出耐力。

<<强身手册>>

书籍目录

第一部分 体力与耐力

第一章 健身的重要性

第二章 不借助重物的体力训练

第三章 借助重物的体力训练

第四章 跑步

第五章 练耐力的远足

第六章 游泳

第七章 骑车

第八章 自卫

第九章 身体损伤

第十章 完整健身计划

第二部分 营养

第十一章 每日营养需求

第十二章 营养食谱

第十三章 生存食物

第三部分 精神活跃

第十四章 积极思考

第十五章 工作压力

第十六章 正视危险

<<强身手册>>

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>