

<<10分钟健身法>>

图书基本信息

书名：<<10分钟健身法>>

13位ISBN编号：9787806683354

10位ISBN编号：7806683356

出版时间：2002-06

出版时间：学林出版社

作者：钱贺之

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>

## <<10分钟健身法>>

### 内容概要

编辑推荐：在本书中，作者以在运动医学、运动科学界著称于世的美国运动医学会（ACSM）提出的增强健康和加强体力运动的有关标准为基础，向大家介绍可在自己家里、工作单位或室外进行的简单易行的健身锻炼方法。

## <<10分钟健身法>>

### 书籍目录

前言 用10分钟练就强健的身体

第1章 掌握要领，使短时间健身法获得成功

1 只有10分钟的运动，真能得到健身的效果吗？

2 不连续运动20分钟以上，脂肪就不会消耗吗？

3 不是高强度的运动，就改善不了身体条件吗？

4 如果是改善体格为目的，就必须制定严格的运动计划吗？

5 我缺乏体力，觉得应该进行运动。  
但我并非很胖，我确实需要运动吗？

.....

第2章 在家中进行的简单易行的提高肌肉力量的运动练习

1 锻炼肌肉的5个要点

2 10分钟增加肌肉力量战略1 不同使用器械的全身锻炼的4个项目

3 10分钟增加肌肉力量战略2 两种项目一组，一周中交替进行

.....

第3章 室内、户外简单易行的有氧运动

1 使10分钟有氧运动获得成功的5大要点

2 开始进行10分钟有氧运动吧

3 攻略法1 试着注意步行时的速度

.....

第4章 简单易行的柔软性练习

1 使提高柔软性的锻炼获得成功的6大关键

2 每天长时间坐办公室的人

3 当你长时间使用电脑感到疲劳的时候

.....

第5章 维持健康，增强体力与饮食的关系

1 我痛感体力衰退，怎样的饮食能让我变得强壮？

.....

<<10分钟健身法>>

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>