

<<健步塑身>>

图书基本信息

书名：<<健步塑身>>

13位ISBN编号：9787501952267

10位ISBN编号：7501952264

出版时间：2006-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：芭若芙

页数：159

译者：北京《瑞丽》杂志社

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>

<<健步塑身>>

内容概要

这是一本关于动力步行的书，它向我们展现了动力步行给人体健康所带来的诸多益处。不仅会让你了解到机体的运作机制，还会使你认识到生活态度、生活信念、饮食结构，甚至呼吸习惯都会对我们产生重要的影响。

你将会发现那些微小而简单的变化最终会对你的健康，健美甚至生活品质产生巨大的影响。

步行是一件神奇的事情，行走几分钟后，作者就感觉到肩部开始放松，胸腔打开，呼吸开始变得深沉，肺部充满了空气。

最棒的是，感觉好像脱下了沉重的大衣，将一天的烦恼统统都丢掉了。

动力步行30分钟后，一切的一切似乎都变得可爱起来，真是棒极了！

作者真诚地希望这本书不仅能激励你走出来，走起来，更希望它能启发你去审视自己生命的方方面面

。

<<健步塑身>>

作者简介

妮娜·芭若芙一直潜心研究身体与心理之间的平衡关系。

她发现动力步行是达到这种平衡的极好方法，同时还可以保持健康的身心和完美的身材。

她在书中所述的训练方法循序渐进，详细的解释和准确的技巧，会帮助你快速掌握这种简单且低冲击的有氧运动。

在步行技巧之后，书中还提供

<<健步塑身>>

书籍目录

前言步行的动力 什么是动力步行 为什么要选择动力步行准备开始 选择合适的鞋 如何着装 基本装备
开始步行 如何评估自己的身体状况 设计好步幅 计划步行路线 姿势与呼吸 腿和脚的运用 动力摆臂
完整动作 常见错误伸展与力量训练 为什么要进行伸展和力量训练 双腿伸展 单直腿伸展 滚球练习
桥 压球练习 高难度动作 上半身伸展 下羊身伸展 全身伸展 步行前后的伸展 热身和凉身 伸展与力量
训练计划内在的力量和外在的动力 呼吸的力量 积极的想法 面对挑战 冥想你的双脚 水的补充 健康
的饮食 维生素的矿物质 适合健身的食物为自己步行 让步行融入你的生活 一个、两个或更多的人 步
行减肥 步行与孕期 和孩子们一起步行 为慈善步行 竞赛性步行户外步行 道路步行 野外小路步行 在
不同的气候条件下步行 安全问题身体护理 了解身体 足部按摩 保持无伤痛状态训练计划 交叉训练
初级训练 中级训练 高级训练 短距离训练 半程步行马拉松 全程步行马拉松 瘦身减肥 步行记录索引

<<健步塑身>>

章节摘录

插图

<<健步塑身>>

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>