

<<赵之心哑铃最健身>>

图书基本信息

书名：<<赵之心哑铃最健身>>

13位ISBN编号：9787501965304

10位ISBN编号：7501965307

出版时间：2008-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：赵之心 等

页数：130

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>

<<赵之心哑铃最健身>>

前言

哑铃，寻找健康的好方法 生活美满，健康长寿，是每个人的追求，为此，人们到处寻找最好的健身方法。

其实，最简单有效的方法就是进行力量锻炼，改善肌肉的质量。

肌肉在人体中如同飞机的引擎，是动力的源泉，人的一举一动都是通过肌肉收缩和放松来实现的。但是，随着年龄的增长，尤其是30岁以后，肌肉会慢慢萎缩，对应的力量也就逐渐减弱，从而导致身体虚弱，接踵而来的是大量的器官功能退化。

肌肉是典型的“用进废退”的器官，在生活中不去使用它，那么它就会以惊人的速度退化。而进行简单、有效的力量锻炼，则可以防止肌肉的退化，恢复大部分已经消失的肌肉，保持良好的力量水平。

<<赵之心哑铃最健身>>

内容概要

哑铃是一种简单、方便、实用的健身器材，它就像“凿子”，可以精确地雕琢人体的每一块肌肉——只要科学练习，就能有雕刻出完美的形体。

练习哑铃不受场地限制，无论走到哪里，无论多么繁忙，只要随身携带一副哑铃，即使“偷着练”，也能打造出完美身材。

本书由著名健康教育专家赵之心亲自编写，除了介绍38种经典的哑铃练习法之外，还设计了“营养+运动+休息”的全套健身方案，并针对肥胖者、健美者以及办公一族等不同人群，精心编排了科学、有效、合理的训练计划。

<<赵之心哑铃最健身>>

作者简介

赵之心

全民健身运动倡导发起人

有氧健康大步走创始人

中央电视台“健康之路”特约嘉宾

北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲专家

在全国举办健身讲座2500余场，听众逾百万

常年服务于国家企事业单位，指导民众健身，被亲切地称为“之心老师”

<<赵之心哑铃最健身>>

书籍目录

1 哑铃健身之基础篇 哑铃，简单而实用的万能健身器 哑铃，让身体充满力量 安全至上，保障健康 哑铃的正确使用方法 正确的呼吸方法 注意事项2 哑铃健身之实战篇 好的开始，成功的一半：准备活动 展示男人的魅力：厚实的胸部 帅男的体现：宽厚的双肩 大力水手般的手臂 性感的八块腹肌 上背部：“倒三角”的基础 腰，让您成为真正的猛男 打造坚实的下盘：臀部及大腿的锻炼 让小腿也强壮起来 整理运动3 哑铃健身之营养篇 运动是枪，营养是子弹 肌肉最重要的营养——氧气 蛋白质：组成肌肉的基础物质 碳水化合物：最清洁、最无害的能量源 脂肪：重要的能量储备物质 维生素：肌肉生长的催化剂 水：维持运动时的体液平衡4 哑铃健身之放松与休息篇 骨肉放松，事半功倍 休息——提升健身效果的捷径5 用哑铃打造成功形象 把肚子收起来——男士减肥的关键 雕刻协调健硕的上身 缓解一天的疲劳 给办公室一族的良方附录 1 哑铃一周健身方案 2 家庭哑铃健身方案 3 不同人群的哑铃健身方案

<<赵之心哑铃最健身>>

章节摘录

哑铃，让身体充满力量 速度——动静相宜 速度是指人体肌肉与骨骼、关节的做功能力与整体生理机能的快速协同能力。

速度锻炼会使人更敏捷。

这是因为速度训练能提高神经系统功能，从而使肢体自控能力、准确能力和反应能力得到大幅改善。

保证运动系统正常运转 如果速度下降，运动系统的功能首先下降：关节活动性下降、肌肉力量不足、肌肉弹性下降等，直接导致人体的运动能力下降，进而引发一系列的健康问题。

确保神经系统健康 肌肉要运动，首先要大脑给它发出信号。

如果速度下降，说明神经系统信号的传递速度变慢，不能及时将信号传递到目标部位。

这时，大脑功能开始下降，人的平衡能力、反应能力等素质接着就下降，然后神经系统的健康就会出问题，比如帕金森症、老年痴呆等。

防治代谢性疾病 速度锻炼在使人的交感神经有效提高的同时，人体的自律神经系统也会发生应对性改善，如代谢加快、肠道的蠕动加快等，这些变化都会有效提高代谢水平，与之相关的代谢性疾病和肥胖问题就会迎刃而解。

心理调节 速度锻炼会刺激人体产生在别的运动中很少产生的化学物质，这些物质除了可提高、改善生理状态外，还有平衡心理的特殊意义。

所以，人到中年必须加强“快速”训练，绝不容忍行为速率的下降。

在进行身体锻炼时，要有目的地把综合速度锻炼加上。

提高速度的方法非常多，除了利用哑铃外，还包括快走、跑步、专门的速率训练等。

在生活中注意快，也是提高和保持速度的一个重要的手段。

<<赵之心哑铃最健身>>

媒体关注与评论

本书不但介绍了一种寻找健康的好方法，更为重要的是，通过赵之心老师的努力，这种好方法正被无数人实践，并使千万人走上“健康之路”。

——北京电视台青少节目中心“悦读会”栏目 拥有健硕迷人的身材是健身和健美爱好者的梦想，但很多人却因为“没时间”和“资金不多”停滞不前。

本书告诉你如何把家变成健身房，随时随地健身。

——中国健美协会委员 北京健美协会秘书长 郭庆红 再好的药也只能用在有生命力的人身上，而生命力来自科学、持续、主动的锻炼，此书为我们打开了活力之门！

——中国协和医科大学副研究员 中国心理卫生协会会员 杨霞

<<赵之心哑铃最健身>>

编辑推荐

《赵之心哑铃最健身》中38种经典哑铃动作，从头到脚都练到 营养+运动+休息，健身科学又有效 一周哑铃减肥方案，迅速摆脱大肚腩 打造职场成功形象，事业健康两不误 北京电视台青少节目中心“悦读会”推荐读物 科学健身专家赵之心老师首部彩色图文力作 《赵之心哑铃最健身》告诉你，如何用最简单的方法，打造最健康的身体。

对于一些存在健康问题的人来说，通过哑铃进行力量练习是一种非常好的康复手段。通过锻炼，能使自己的体质水平提高，增强自身的抗病能力。尤其是针对糖尿病、高血脂、肥胖等“现代病”（代谢性疾病），进行力量锻炼，能有效预防这些疾病的发生和控制它们的发展。

在这《赵之心哑铃最健身(附DVD光盘1张)》里，我们将介绍如何利用哑铃进行安全而有效的身体锻炼，尤其是力量方面的锻炼，方法简单易行，让你足不出户就能全面锻炼身体，增进健康。另外，我们还提供若干实用的周训练计划，你可以根据自己的情况循序渐进来锻炼。

<<赵之心哑铃最健身>>

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>