

<<有氧运动全书>>

图书基本信息

书名：<<有氧运动全书>>

13位ISBN编号：9787506459556

10位ISBN编号：7506459558

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：程丹彤，徐中秋 编著

页数：95

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>

## 前言

快节奏的生活，忙碌的工作，现代人已经习惯了长时间坐在办公桌前，严重缺乏身体锻炼。只有当“我很累我需要休息”成为你口头禅的时候，或是不经意发现自己已经“横向”发展的时候，或是当有一天发现刚买不久的衣服再一次紧紧包裹着自己的时候，你才会大声地呼喊：“天啊！

我要运动！

我要减肥！

”随后，不吃饭、拼命地喝减肥茶，用一切极端的方式迫使自己体重减轻，你可曾意识到你的健康也正在悄悄地从你身边溜走？

因此，我们需要加倍爱护自己的身体健康，像米卢的“快乐足球”理念一样，让我们一起树立一个“健康减肥、快乐减肥”的理念——有氧运动，在将减肥进行到底的同时，我们也一起来将健康进行到底！

## <<有氧运动全书>>

### 内容概要

有氧运动如今备受瞩目，那么什么是有氧运动呢？

有氧运动不是某种运动，而是一部分运动的统称。

它是指人体在氧气充分供应下的锻炼，它的特点是负荷量小、节律感强、持续时间长。

在有氧运动过程中，人体吸入的氧气大致与需求相等，达到生理上的平衡状态。

在这种状态下，氧气能充分酵解体内的糖分，增强和改善心肺功能，还可持久地消耗体内脂肪，对于预防骨质疏松、调节心理和精神状态等也起着十分有益的作用。

有氧运动是适合大多数人的、不花钱的健康法宝。

赶走松垮赘肉，更将精神倦怠、身体亚健康一并消除。

本书带你走进有氧运动的健康世界！

<<有氧运动全书>>

作者简介

程丹彤，秋彤健身、丹彤健身、亚洲健身学院创始人，秋彤运动服饰创始人，中国顶尖健身教练。

## &lt;&lt;有氧运动全书&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 有氧运动Follow Me 一 什么是有氧运动 1 有氧运动 2 靶心率 3 适度锻炼 4 有氧减肥 二 有氧健身全计划——美丽百分百 1 热身运动不可少 2 接近靶心率效果最好 3 自我感觉很重要 三 有氧塑形DIY——减肥很简单 1 消减肚腩 2 修炼性感美腿 3 塑臂妙招 四 有氧运动——最聪明的减肥方法 五 运动+营养——塑造好身材 六 减肥=有氧运动+清淡饮食 1 七大营养素，一样不能少 2 健康减肥最快乐 七 有氧运动九大守则 1 时间选择 2 循序渐进 3 不要忽视准备活动 4 运动后要有一个放松阶段 5 持之以恒 6 保持个人卫生 7 恰当的着装 8 女性注意事项 9 特别提醒Part 2 丹彤有氧搏击操 一 “拳打脚踢”的有氧运动 1 准备姿势 2 直拳 3 勾拳 4 摆拳 5 前踢 6 后踹 7 膝碰 8 防御动作 二 轻松组合 甩掉赘肉 1 直拳 2 收拳 3 摆拳 4 踢腿 part 3 丹彤拉丁有氧操——魅力“娇”点 一 美丽在拉丁中绽放 1 律动 2 左右摆胯 3 移动 二 四招动作在家练——瘦腰又翘臀 1 “8”字胯 2 manbo 3 桑巴 4 抖肩Part 4 感觉很棒——丹彤有氧街舞 一 有氧街舞——保持苗条赶走赘肉 1 关节部位练习 2 步伐练习 二 自由奔放——有氧街舞自如挥洒Part 5 丹彤新派有氧舞蹈 一 有氧舞蹈塑造迷人的线条 二 新潮有氧肚皮舞 1 提手摆胯 2 扶手顶胯 3 下“8”字胯 4 提腰抖胯Part 6 平衡调理的有氧运动——玄度 一 练就S型身材的玄度6式 1 腿背部练习 2 腿背部练习+转体 3 平衡练习 4 核心部位练习（初级体位） 5 核心部位练习（高级体位1） 6 核心部位练习（高级体位2） 二 瘦腰美背——睡前简单玄度 1 腹部练习 2 背部练习 3 侧腹练习Part 7 丹彤形体训练 1 仰卧卷体 2 单腿滑行 3 腰背练习 4 侧面动作Part 8 让有氧运动更富成效 一 小运动大成效 二 坚持运动身体好 三 有氧运动正当时 四 运动营养有说道儿

## &lt;&lt;有氧运动全书&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：减肥，长期以来是一个让人很头痛的问题，无论年长还是年幼，全世界每年有太多的人正要或即将面临减肥的问题。

在这个难题面前，有氧运动被公认为是最好的健康减肥的方法。

有氧运动并非单纯指各种有氧操，还包括跑步，骑自行车，游泳，跳绳等耐力性运动项目，可能你都尝试过，也许因为效果不如你所期望的或有条件、时间的限制，最后都没能坚持到底。

结果“肥”还是没减下来！

并非这些有氧运动没有效果或不适合你。

一般来说，除非有特别的疾病，有氧运动对每个人改善心肺功能和减脂都有非常好的效果，关键在于：要基于自己原有的体能条件以及根据自己的运动兴趣来选择有氧运动的种类，以及要注意有氧减肥的几个要点，为自己设计一个有氧运动“处方”，因为身体只有自己最了解。

要是你体重超标，要想通过运动来达到减肥的目的，建议您选择有氧运动。

那么就需要根据自己的运动兴趣来选择有氧运动的种类。

常见的有氧运动项目有：快走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、爬山、跳绳、打球、做健身操等等。

目前比较流行的搏击操、拉丁舞、街舞、轻器械操等等也都是很好的有氧运动，通过这种锻炼，氧气能充分酵解体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。

<<有氧运动全书>>

编辑推荐

《有氧运动全书》：百家电视台联播时尚瘦身栏目《健身节拍》特别推荐程丹彤独家有氧健康实用方案！

适度锻炼，平衡调理，绿色减肥，抗击亚健康，提升活力。

7天周期，反复练习，方便安排，从小就活跃在健身舞台，拿奖拿到手软的程丹彤首次出书，值得珍藏。

<<有氧运动全书>>

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>