

<<体力下降不是年龄惹的祸>>

图书基本信息

书名：<<体力下降不是年龄惹的祸>>

13位ISBN编号：9787802580930

10位ISBN编号：7802580935

出版时间：2011-4

出版时间：求真出版社

作者：中野詹姆士修一

页数：156

译者：张旭

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>

<<体力下降不是年龄惹的祸>>

内容概要

人的体力在20岁左右达到最高峰。

随着年龄的增长，体力会向下滑。

但是年龄增加并不必然导致体力下降，而是随着年龄的增长，我们运动的机会越来越少，这才是体力下降的真正原因。

体力下降不可怕，可怕的是不做出改变!体力下降的您，赶快行动吧。

<<体力下降不是年龄惹的祸>>

作者简介

中野詹姆士修一，私人教练 / 健身宣传者

美国医学会健身专家，美国健身和运动教练协会项目开发顾问，早稻田大学健身中心讲师，日本健康心理学会健康心理师，阿迪达斯签约顾问。

拥有一套独特的运动指导方法，获得了以专业运动员伊达公子为代表的很多顶级运动员和模特的信赖。

在《TARZAN》、《FRAU》等杂志上发表关于健身的论文200篇，每年在全国举办讲座60多次。

著作有《可以坚持!成人跑步》、《平衡球基本教程》。

<<体力下降不是年龄惹的祸>>

书籍目录

前言

序 体力下降不是年龄惹的祸

第1章 有意识地呼吸——注意呼吸可以提高散步效果

尝试用“稍感吃力”的步调散步

亲身体会到变化，自然而然地焕发出活力

简简单单的散步，同样可以收到有氧运动的效果

尝试自测地的心跳数

养成自主判断运动强度的习惯

遵循超负荷原则与循序渐进原则

第2章 揭开肌肉早衰的谜底——自我意识与肌肉力量强弱的关系

肌肉从下半身开始每年递减1%

体重从20岁开始每年增加1公斤

利用楼梯预防腿部的老化

有意识地运动肌肉很重要

加强肌肉力量，杜绝老年体态

第3章 远离四十肩——中老年人易发的肩部问题

养成在关节承受范围内积极运动的习惯

保护肩部，缓解四十肩、五十肩和肩酸

预防无障碍生活带来的骨盆劳损

有意识地活动脊椎，可预防腰痛

第4章 闲暇之余的伸展——简便易行的万能伸展操

不运动会致肌肉逐渐变硬

体位性活动肌变硬是老年体态的元凶

养成沐浴时做伸展运动的习惯

至少要向3个方向伸展才能提高柔韧性

第5章 坐着健身，一球搞定——自然融入生活的平衡球健身术

第6章 错误的健康方法——不要被抗衰老牵着鼻子走

第7章 保持健康的饮食——不用计算，不用记账，成效显著的饮食方式

第8章 骨质疏松症的预防之道——1杯牛奶，1碗虾皮汤，仅仅5分钟的运动就足够了

第9章 有意识地进行提肛运动——坐着即可，只需要30秒

第10章 让运动的动力源源不绝——5种性格的心理学处方笺

终章 简单易行的10种检测法——您现在的身体状况及格吗

后记

<<体力下降不是年龄惹的祸>>

章节摘录

版权页：插图：坚持2~3周以后，你会发现身体发生了细微的变化。

那就是，虽然还是用同样的步幅，却提高了步速，比起最初，我们不再气喘吁吁，爬台阶的时候也不像以前那样走一步歇一歇了，有时甚至根本不需要中途休息。

我在运动俱乐部指导顾客的时候，让他们用骑自行车取代散步，并且用“稍感吃力”的速度蹬车。每周三次，一共6~9课时，重复这种运动。

坚持2~3周以后，90%以上的顾客收到了提高体能的效果。

能够亲身体验到运动后的效果，对养成逐渐增加运动强度的习惯非常重要。

用专业术语讲，就是“自我成就感”得到了加强。

所谓自我成就感，是指当人们出色地完成某件事情的时候而产生的自信。

有了这种“我也一定能做到”的自信心，无论做任何事情，我们都可以坚持下去，动力更大。

除此以外，完成既定目标的那种喜悦也可以强化这种自我成就感。

无论是工作还是做家务，反复地体会这种成就感可以提高我们的自信心，成为向着目标努力的原动力

。造成运动半途而废的原因之一，正是由于没有体会到身体发生的变化，很难获得自我成就感。

锻炼肌肉力量就是一个典型的例子。

<<体力下降不是年龄惹的祸>>

编辑推荐

《体力下降不是年龄惹的祸》：保持活力、成就健康的密码“年纪大了，体力跟不上了”，“上了年纪，没办法”……您还在抱怨体力下降吗？不如停止抱怨，赶快改变生活方式吧。

40岁熟女，13年沉寂一朝复出，勇夺网冠体力连胜年轻对手不老状态保持永远体能指导师打造网坛不老传奇有意识地呼吸——注意呼吸可以提高散步效果揭开肌肉早衰的谜底——自我意识与肌肉力量强弱的关系远离四十肩——中老年人易发的肩部问题坐着健身，一球搞定——自然融入生活的平衡球健身术错误的健康方法——不要被抗衰老牵着鼻子走保持健康的饮食——不用计算，不用记账，成效显著的饮食方式骨质疏松症的预防之道——1杯牛奶，1碗虾皮汤，仅仅5分钟的运动就足够了有意识地进行提肛运动——坐着即可，只需要30秒让运动的动力源源不绝——5种性格的心理学处方笺简单易行的10种检测法——您现在的身体状况及格吗

<<体力下降不是年龄惹的祸>>

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>