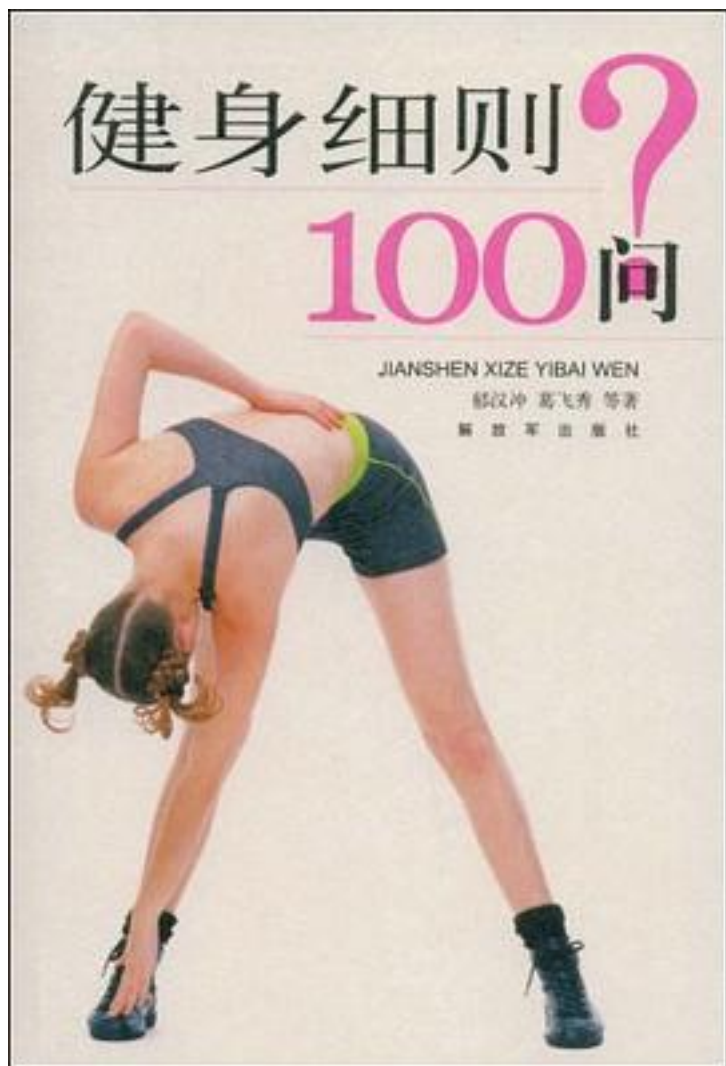


健身细则100问



[健身细则100问_下载链接1](#)

著者:郁汉冲//葛飞秀

出版者:解放军

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787506557115

《健身细则100问》介绍了健身的计划，健身的方法步骤和当前国内外有关健身的前沿科学知识，一书在手，健康永久。青年白领肩负重任精神上极度疲劳，使他们无暇顾及生活方式和生活习惯是否科学。吸烟、少动、膳食不平衡、酗酒、生活没规律，这些小问题日积月累，导致他们终日心力交瘁，明显透支体力成为了亚健康状态。

作者介绍:

目录: 前言 第一章

基础篇一、你知道健身和运动的关系吗二、究竟哪些算有氧运动三、体育锻炼，该如何安排运动量四、运动健身有哪些必备知识五、健身为什么要按顺序六、你知道这些健身密码吗 第二章

饮食篇七、什么是营养八、如何练就钢筋铁骨九、哪些食物具有强身抗毒保健作用十、为什么不可以空腹锻炼十一、健身前后最好多吃哪些食物十二、鸡蛋吃多少为宜十三、如何根据运动量合理搭配饮食十四、有哪些助你健美的食品十五、少女如何选择饮食十六、只吃蔬菜为什么更容易发胖十七、减肥者怎样吃饭才不易饿十八、如何打造强健美男十九、巧克力对人体健身有哪些益处二十、运动时能否喝可乐二十一、你知道早餐有多重要么 第三章

四季篇二十二、春季健身有哪些注意事项二十三、夏季锻炼有哪些注意事项二十四、秋季健身有哪些注意事项二十五、冬季健身有哪些注意事项二十六、如何制定年度锻炼计划 第四章

女性篇二十七、对于女性运动锻炼您是否存在误解二十八、少女不同时期该如何进行体育锻炼二十九、孕期产期及哺乳期该如何健身三十、如何让你更“性”感三十一、为什么女人爱唠叨三十二、锻炼等于减肥吗？如何塑造好身材三十三、运动如何缓解疼痛三十四、女人为什么要像猫学习 第五章

男性篇三十五、男士要改掉哪几个坏习惯三十六、如何成为标准男人三十七、如何战胜健身困境三十八、白领男士如何打造魅力体态三十九、四十岁一男士健身要注意什么 第六章 家庭篇四十、夫妻档如何一起做运动四十一、亲子健身操有哪些益处 第七章

随时随地篇四十二、如何在举手投足间达到养生功效四十三、如何让健身化被动为主动四十四、有哪些可以抽时间做的小锻炼四十五、如何在办公室忙里偷闲健身四十六、上班途中也可用的健身方法有哪些四十七、办公楼里的健身要如何做四十八、如何轻松塑身四十九、自在家居如何塑身 第八章

生活篇五十、如何为自己的健康设计小计谋五十一、跑步健身，早晨好还是傍晚好五十二、运动时应该如何呼吸五十三、步行锻炼有多少讲究五十四、负荷锻炼有哪些利弊五十五、如何在年过半百仍然拥有青春五十六、如何恢复精力五十七、长时间体育锻炼健身有哪些功效五十八、什么原因使你放弃健身锻炼？压力？疲劳？月经？五十九、锻炼能提高癌症病人的免疫力吗六十、体质有哪几项内容六十一、如何解决运动中遇到的小状况六十二、什么时候是健身最佳时机六十三、上班族中午该不该锻炼身体六十四、忙于健身为什么会有反效果六十五、胖人健身应谨慎做哪些运动六十六、健身房里经常会犯哪些错误六十七、如何让热量加倍消耗六十八、儿童户外运动应遵照什么原则六十九、“高龄”网虫如何健身七十、你注意到双手了吗七十一、留意到健身中的身体信号了吗七十二、病患锻炼要注意什么七十三、健身房和家庭健身哪个效果更好七十四、如何避免运动损伤七十五、如何知道自己是否运动过度七十六、运动的时候该如何选择音乐七十七、哪些娱乐既有健身又有抗衰老的功效七十八、应该怎样安排睡眠才能保证健身效果七十九、如何用健身来调节心情八十、你是否拥有最佳的健身手段八十一、为什么你的健身没效果八十二、日常锻炼中遭遇瓶颈该怎么办八十三、生活细节中的健身经你读懂了吗八十四、“驾车族”如何健身八十五、哪项运动可以帮助戒烟八十六、这20个错误你犯了吗八十七、你忽略了哪些健身盲点 第九章

器械篇八十八、你知道怎样选择适合自己的健身器材吗八十九、减肥器具到底能不能减肥九十、怎样正确使用健身器械九十一、你适合哪种健身器械九十二、普通家庭该选用什么样的实用小器械 第十章

选择篇九十三、如何选择健身方式九十四、什么是“反常态健美法”？九十五、体弱者如何选择健身新方九十六、如何摆平健身房杀手九十七、赘肉只会发生在过胖的身材吗

九十八、你适合做什么运动九十九、跑步健身需要注意哪些原则一百、拖鞋对腿部有什么作用附录一 各种健身方式介绍附录二 健康饮食金字塔附录三 食谱附录四 运动数字附录五 压力负荷测试
• • • • • [\(收起\)](#)

[健身细则100问_下载链接1](#)

标签

健身

评论

[健身细则100问_下载链接1](#)

书评

[健身细则100问_下载链接1](#)