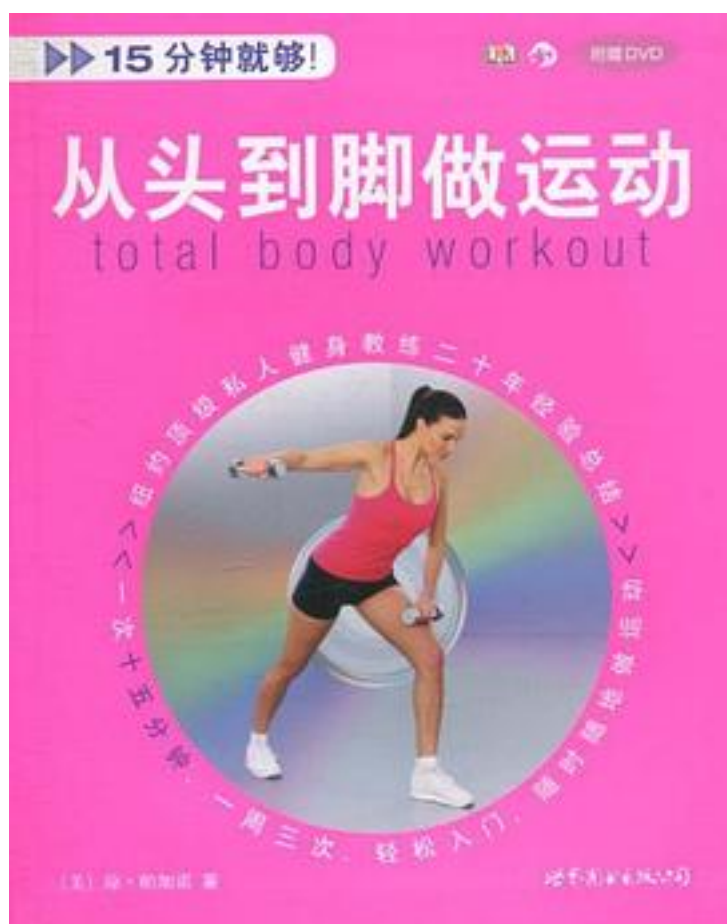


# 从头到脚做运动



## [从头到脚做运动\\_下载链接1](#)

著者: (美) 琼·帕加诺(Joan Pagano)

出版者:世界图书出版公司·后浪出版咨询(北京)有限责任公司

出版时间:2010-11-30

装帧:精装

isbn:9787510029370

“15分钟就够!”健身丛书,专为紧张忙碌的现代人量身定做。每本书都包含4组运动,每组运动都只要15分钟,从简单的动作入手,使用简易的健身器械,使读者在家就能做运动。丛书涵盖全身运动、腹部运动、腰部运动及普拉提、瑜伽、舞蹈等主题,既能锻炼身体的各个部位,又具有活泼多样的形式,在激发读者锻炼欲望的同时,还能引领

读者在运动中找到孩子般的快乐。另外，作者们切身地为读者考虑，建议有健康问题或正在就医的读者在锻炼前咨询医生；还鼓励读者正视自身的问题，选择适合自己的运动类别及运动强度。

《从头到脚做运动》作为这套丛书的第一本，动作比较简单，便于读者入门，能从头到脚运动身体的各个部位。包括点步运动，沙滩球运动，单脚跳、吉格舞、双脚跳运动，旋转弓步运动4组运动，每组运动都以热身运动开始，然后在耐力训练中交叉进行有氧训练，最后以放松运动结束，动作设计科学合理。除此之外，书中还有健康测试、锻炼计划制订、运动服装与器械购买指南等运动准备阶段的内容。

作者介绍:

琼·帕加诺，美国大学优等生荣誉学会会员，以优异的成绩毕业于美国康涅狄格大学，由最权威的美国运动医学学院(ACSM)授予健康和健身指导证书。从1988年开始，她就在曼哈顿上东区担任个人健身教练，为健身水平各异的人们提供专业指导和支持。在工作中，她创建了数百个为个人、群体、健身机构、学校、医院和公司量身定做的健身计划。

今天，琼管理着自己的健身专家团队，这个团队组成了琼·帕加诺健身集团。许多年来，她一直是玛利曼曼哈顿学院私人健身教练认证项目的主任，并在学院担任健身评估技术课的教员。现在，琼还是国家认证的，健身教练通过IDEA（提供专业健身教练的世界性组织）认可的教育课程的制定者，也是业界认可的，针对绝经、乳腺癌和骨质疏松等健康问题的女性健身运动效益方面的权威。

目录: 作者序 /7  
作者简介 /7  
本书的使用方法 /8  
拉页 /8  
导言 /10  
15分钟运动 /10  
运动的组成 /11  
你有多健康? /12  
测测你的健康水平 /14  
记录你的进步 /14  
制订锻炼计划 /16  
心血管锻炼的好处 /16  
肌肉力量和耐力 /17  
伸展性和柔韧性 /17  
频率和持久性 /17  
养护方案 /17  
15分钟点步运动 /18  
热身运动：  
踏步，脚跟点地，脚尖点地，提膝，弓步，侧抬腿  
耐力训练：  
侧平举下蹲，弓步、屈腿，单臂划船，蹲坐，肱三头肌后提，骑车式仰卧起坐  
有氧训练：  
踏步、冲拳，屈腿、下压，扭身提膝  
放松运动：  
背阔肌伸展式，拜日式，脊椎下弯式，平板式，扭脊式，股四头肌伸展式，狮身人面式，孩童式  
15分钟点步运动总结 /34  
常见问题解答 /40

15分钟沙滩球运动 /42

热身运动:

晃动弓步, 滑冰式, 钟摆式, 摇摆身体, 劈柴式蹲坐, 屈腿、推举

耐力训练:

前举下蹲, 提膝蹲坐, 弓步、划船, 转移重心蹲坐, 反向飞行, 肱三头肌后提

有氧训练:

踏步、点地, 提膝, 蹲坐

放松运动:

伸展背阔肌, 伸展肱三头肌, 侧弯, 前弯, 脊椎下弯, 向下狗式, 平板式, 孩童式

15分钟沙滩球运动总结 /58

常见问题解答 /64

15分钟单脚跳、吉格舞、双脚跳运动 /66

热身运动:

屈身、挺立, 同向摆动双臂, 异向摆动双臂, 交叉、打开, 侧抬腿, 开合双脚跳

耐力训练:

以臀部为轴, 反向飞行, 弓步、扭身, 分腿半蹲, 双脚跳, 平衡、推举, 下蹲、屈腿, 侧抬腿

有氧训练:

踏步单脚跳, 吉格舞, 双脚跳、扭身

放松运动:

平背伸展式, 扭脊式, 拉伸臀肌, 单臂、单腿上抬, 拉伸小腿, 弯曲脊椎, 拱起脊椎, 孩童式

15分钟单脚跳、吉格舞、双脚跳运动总结 /82

常见问题解答 /88

15分钟旋转弓步运动 /90

热身运动:

前弓步, 反向举臂, 手臂前伸, 对角弓步, 侧弓步, 后弓步

耐力训练:

劈柴式蹲坐, 下蹲、划船, 平衡蹲, 俯身划船, 上提、蹲坐

有氧训练:

屈膝礼式弓步, 查尔斯顿弓步, 蹬地弓步

放松运动:

伸展上身, 向下狗式, 半俯卧撑、侧板式, 孩童式, 跪式弓步, 盘腿伸展

15分钟旋转弓步运动总结 /106

常见问题解答 /112

15分钟从头到脚做运动综述 /114

运动解剖学 /116

姿势与挺直 /118

适当挺直 /119

改善姿势 /119

核心训练 /120

提高平衡能力 /120

器械与服装 /122

服装 /122

杠铃 /122

球 /123

运动垫 /123

致谢 /124

出版后记 /125

• • • • • (收起)

[从头到脚做运动 下载链接1](#)

## 标签

健身

后浪

运动

## 评论

居家健身参考

-----  
动作简易入门，1周锻炼3次，1次15分钟，就能满足健康需要

-----  
[从头到脚做运动\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[从头到脚做运动\\_下载链接1](#)