

# 《繁忙人士的简单健身法》

## 图书基本信息

书名：《繁忙人士的简单健身法》

13位ISBN编号：9787563919406

10位ISBN编号：7563919406

出版时间：2008-7

出版社：北京工业大学出版社

作者：赵宇

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《繁忙人士的简单健身法》

## 内容概要

《繁忙人士的简单健身法》主要内容：众所周知，工作、事业较为忙碌的人们，大多会忽略自身的健康问题。他们也往往会自认为没有太充足的时间与精力进行健身锻炼。这种意识和行动上的双重缺失，所导致的是这个特殊群体的健康整体处于一种极不理想的状态，他们的身体也往往存在着重大的健康隐患。

《繁忙人士的简单健身法》正是面向“繁忙人士”这个数目庞大的特定人群，并有的放矢地为他们提供简便易学、切实可行的日常简单健身方法，旨在改善他们的体质与健康状况。

# 《繁忙人士的简单健身法》

## 作者简介

# 《繁忙人士的简单健身法》

## 书籍目录

第一章 简单健身新理念 简单健身的理念 健身能够给你这么多 健身可以很简单 健身关键在平时 一个全新的健身理念——完全健身 反常态健身正流行 简单健身的误区 健身的常见误区 运动塑身的十大误区 女士健身的常见误区 身体没病就不用健身 家庭健身器械越高级越好

第二章 工作中的同步简单健身 办公桌前的简单健身 椅上健身操 办公室健身操 男士“工间操” 白领丽人办公室健身操 对付疲劳的简单健身法 放松身体健身法 拍打健身法 呼吸健身操 见缝插针来健身 上下班途中的简单健身法 堵车时1分钟舒展操 午饭后最适宜的健身动作 开会随时健身

第三章 家庭生活中的同步简单健身 起床后的简单健身 起床同步健身法 卧室内的简单健身法 洗脸同步健身法 闲暇时的简单健身 日常美姿健身法 家庭情趣健身操 清新舒适健身操 沙发健身操 睡前简单健身 睡前简易床上操 夫妻睡前健身操 不可或缺的性爱健身运动 泡脚同步健身法 沐浴同步健身法

第四章 走跑与简单健身 走跑有益健身 走跑的健身效应 走跑锻炼能有效预防多种疾病 步行运动有助于减肥降脂 慢跑锻炼被誉为“运动之王” 步行与简单健身 制定适合自己的步行健身计划 走路姿势要正确 步行锻炼的宜与忌 步行锻炼的判定标准 步行锻炼常见问题及解决方法 慢跑与简单健身 慢跑的动作要领 跑步的基本方式 跑步锻炼的最佳运动量 跑步时的不适感及处理方法

第五章 简单器械健身 简单器械实用健身法 男士哑铃健身法 女士哑铃健身法 推拉器健身法 方凳健身法 拉力器健身法 毛巾健身法 简单器械健美法 胸部肌肉的器械锻炼法 肩部肌肉的器械锻炼法 手臂部肌肉的器械锻炼法 腹部肌肉的器械锻炼法 臀部肌肉的器械锻炼法

第六章 简单健身与减肥 简单健身减肥法 面部健身减肥法 腹部健身减肥法 腰部健身减肥法 臀部健身减肥法 腿部健身减肥法 减肥健身食谱 要减肥，先平衡膳食 繁忙人士的最佳午间减肥食谱 简单减肥家常菜 简单减肥粥 简单减肥靓汤 简单减肥饮品

第七章 简单趣味健身 家庭简单趣味健身游戏 家庭吹糖比赛 剥花生比赛 倒水入瓶比赛 简易套圈赛 打手背淘汰赛 简单趣味竞技健身游戏 家庭哑铃赛 踢毽子比赛 单人跳绳赛 单腿碰拐赛 趣味楼梯接力赛 趣味素质训练健身游戏 吹蜡烛游戏 交替踢毽子 单腿跳接力赛 掰手腕淘汰赛 俯卧撑淘汰赛

第八章 营养与简单健身 健身营养新概念 营养需求男女有别 健康营养饮食的基本原则 缺少营养的身体信号 营养健身食物大盘点 营养健身食谱 营养健身家常菜 营养健身主食 营养健身靓汤 营养健身粥

第九章 常见疾病的简单健身处方 常见体质型疾病的健身处方 亚健康的简单健身处方 弱体质的简单健身处方 易感冒的健身处方 易疲劳的简单健身处方 常见心理疾病的健身处方 神经衰弱的简单健身处方 紧张症的简单健身处方 偏头痛的简单健身处方 抑郁症的简单健身处方 常见职业病的健身处方 过度劳累的简单健身处方 伏案综合征的简单健身处方 眼疲劳的简单健身处方

# 《繁忙人士的简单健身法》

## 章节摘录

插图：第一章 简单健身新理念简单健身的理念健身能够给你这么多谈及参加健身运动的初衷。不同的人会有不同的答案。据一项调查结果显示，大约30%的健身者去健身是为了减肥，15%的健身者是为了追求时尚潮流，15%的健身者是被朋友硬拉着去的，10%的健身者因为出于健美盼目的，8%的健身者受宣传的影响并最终喜欢上了健身。另外还有22%的健身者出于其他原因。从以上调查结果可以看出，去健身的人中有一部分并非出于自愿，而且有相当一部分人把健身房当做了医院，试图用来治疗自己的“病症”。那么，人们参加健身活动究竟是为了什么呢？有一位热爱拉丁健身舞的大妈，她坚持跳舞十几年，从而练就了坚实的肌肉和挺拔的身姿。使她看起来俨然是一位婀娜多姿的少女。显然，健身不仅使这位大妈更加健康。而且更使她延缓了衰老，永驻了青春，这应该算是健身所带给我们的最佳回报。很多人往往只是认识到了健身的健康效应，而对于其精神、心理效应则认识不足。事实上，坚持进行健身锻炼，改变得更多的是人们精神层面上的东西。我们稍稍留心一下就能发现。凡是那些潜心参与到健身行列中。并养成了健身锻炼习惯的人，大都精神饱满、精力旺盛。相关的科学研究也证明，经常参与健身锻炼的人，在锻炼后大脑就会分泌一种物质，这种物质能够让人的精神产生愉悦的感觉。除了物质和身体上的收益，健身运动还能给人们带来生活方式上的改变。那些经常参加健身的人往往也会拥有非常健康的生活方式：他们不抽烟，不喝酒；对饮食精益求精，多数人自己做饭；谢绝油炸、烧烤食品；每餐计算脂肪、蛋白质、碳水化合物的含量，还要保证足够的蔬菜和水果。

# 《繁忙人士的简单健身法》

## 编辑推荐

《繁忙人士的简单健身法》将介绍：对于健身，很多人往往都是借口工作繁忙没有时间而加以推托，相信对于其中的大多数人来说，这充其量只是一种替自己开脱的借口罢了。因为绝大多数人还不至于忙到那种程度，退一步讲，即使你真的很忙，但你忙的这些事能大过你的健康吗？健康问题绝不是儿戏，很可能当你真正意识到它的重要性时，一切为时已晚。怎么办？其实，只有你自己才能拯救自己。你必须首先端正自己的态度，走出思维上的误区，并树立这样一个坚定的信念：再忙，也要抽时间去健身！在工作中，你或许很难找到一些“大段大段”的空闲时间来实践你的健身计划，但只要你善于发现并去有效利用，一些“小段”，的散碎时间却还是很容易找到的，比如上下班的途中、工作疲惫之际、开会的过程中、午饭后的休息时间等。如果你能够将这些零碎时间见缝插针地充分加以利用，做一些简单的健身运动并持之以恒，不仅有助于缓解你的压力、减轻你的疲劳，而且能够愉悦你的身心、强健你的体魄。“工作已经够累了，回到家哪还有时间与精力去健身。”对于家庭健身很多人往往都会报以这种态度。“日出而作，日入而息”，的早出晚归式生活，让很多人都感觉到了生活的无奈。他们也往往只是将家作为一个恢复体力的场所、一个临时避风的港湾，期间也只是任由时间在百无聊赖中白白流失，从不试图去做一些更有意义、更有价值、更有助于健康的事。其实，你不妨试想一下，如果连洗脸、洗脚、沐浴的时间都可以用来做一些健身小运动的话，那么在家里进行一些简单的健身锻炼又有何难呢？事实上，要强身健体很简单。其中的转变就在你的一念之间。发达的交通与多种多样的出行方式，大大滋生了现代人的慵懒心理。在外出时，人们动辄以车代步，哪怕是再短的一段路程，只要还有别的选择，他们就不愿步行。殊不知，那些几乎被人们所废弃不用的走路与慢跑，不仅有着良好的强身健体效应，而且能预防及辅助治疗多种疾病。我们建议，在时间许可的前提下，在掌握正确方法并遵循科学规律的情况下，要尽可能地多走、多慢跑，天长日久之后，这必将有益于你的健康！此外，在条件允许的情况下，你也可以选择一些简单的器械来进行健身活动。谈及器械健身，人们念头中所闪现出的概念往往是复杂、烦琐、昂贵等字眼，往往会有种“谈之色变”之感，想对其敬而远之。不可否认的是，很多健身器械尤其是一些健身会所里的装备，都具备以上特征。但我们在书中向大家推荐的却都是一些名副其实的简单健身器械——哑铃、拉力器，甚至还包括那些家庭必备的方凳、毛巾。别看这些器械简单，只要你运用、锻炼得当，也同样能够收到事半功倍的健身效果。在现实生活中，很多人进行健身运动的目的是为了减肥。人们之所以进行减肥，大多是出于两种目的：其一是肥胖危害到了自身的健康，这种肥胖往往是真正意义上的肥胖；其二是为了更加苗条动人，这种肥胖往往只是相对的，特别是对一些爱美的女性来讲，她们本来就不胖。不论是哪种形式的减肥，人们为了达到目的，可谓是采取了一切现有可行的措施：药物减肥、手术减肥、强制性的节食减肥等，尽管付出的代价不小，但最终的效果却并不明显。其实，对于减肥，你大可不必如此大动干戈，你只要学会《繁忙人士的简单健身法》中相关部分中的一些减肥健身小动作，配以合理的饮食，并将之坚持下去，就一定会有意想不到的收获。在很多人眼里，健身往往都是单调、乏味与负担的代名词，其实，健身可以很简单，而且健身也可以很有趣。《繁忙人士的简单健身法》第七章，为你精心挑选了一些简单易行的趣味健身游戏，它们对于舒展你的身心、强健你的体魄大有裨益，很好学而且也很好玩。在轻松而富于趣味的游戏中，就能收到良好的健身效果，那么，你还等什么呢？健康与营养密不可分，人们的健身运动也需要充足的营养作为支撑，因为营养是人体健康的重要保障。所以，要进行健身活动，首先也必须要保证人体营养的充分供应，这样才能及时补充人体的能量需求，并使健身运动的效果达到最佳状态。最后，对于繁忙的人士而言，由于长期的压力、持续的工作与不良的生活习惯，导致一些特有的疾病（职业病、职业性心理疾病等）与亚健康等总是与他们相伴。其实，对于这些职业性疾病，如果只是用药物去治疗，其效果反而不好。俗话说“解铃还需系铃人”，要真正地将那些疾病“斩草除根”，还需要从源头上入手，即要学会缓解压力，并彻底改变曾有的不良生活习惯。这种改变从很大程度上说就是对那种没有健身锻炼习惯的改变，并学会试着用健身运动去缓解压力，并且很多健身活动本身就对那些职业性疾病有显著的辅助治疗作用。《繁忙人士的简单健身法》正是从以上几个方面，为你精心准备了一些简便易行的简单健身法，不会占用你太多时间，只要你坚持不懈地将之进行下去就一定会有效果。平台为你搭建好了，万事已经具备，剩下的就只欠你的行动了。

# 《繁忙人士的简单健身法》

## 精彩短评

1、因为经常伏案工作，所以身体需要锻炼。

读这本书，看到了一些简单易学的方法，比如楼梯，比如饮食，比如一些简单的动作。

如果想告别亚健康，一本书则已。

可以读读哦：)

2、没什么意思。内容很多，但真正能用的很少。特别是后面介绍的菜谱就更脱离普通人的生活了。

3、太简单了，图片都木有。

# 《繁忙人士的简单健身法》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)