

# 《運動黃金20分鐘》

## 图书基本信息

书名：《運動黃金20分鐘》

13位ISBN编号：9789862298329

10位ISBN编号：9862298324

出版时间：2013-1-11

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：Gretchen Reynolds

页数：352

译者：詹雅惠

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)

## 內容概要

科學實驗告訴你：關於運動你知道的大多是錯的！

所有能降低死亡率的效益集中在前20分鐘，不管你運動量多或少

六塊肌不會讓你的肌力變好，反而會搞爛你的背

拉筋會讓肌肉過度伸展，減少百分之30的力量

還有哪些錯誤觀念是你從來沒有發現的？

一提到運動，健身教練和運動專家們都會提供許多建議，不管是運動量多少才夠、要做什麼運動最有效或是如何避免運動傷害。到底，哪些說法才是正確的？

這些問題，你都可以在这本書裡找到答案。結合運動科學界最新的心理研究與生理實驗，作者在書裡對於運動做了全方位的解析。在科學精密數據的檢視下，你會發現許多被大家廣為接受、一直遵循的運動原則，其實是錯誤的迷思。

例如，核心肌群能幫助穩定脊椎，就像是拉住釣魚竿的許多條絲線。但如果你過度鍛鍊，把其中一條絲線拉得特別緊，釣魚竿會垮掉，你的脊椎也會受傷。拉筋也是類似的道理，過度伸展會讓肌肉變得太柔軟，就像是失去彈性的橡皮筋，讓你跨出每一步，都變得更加吃力。

其他等著你打破的運動迷思：

運動時很容易喝下太多水，帶來致命危機

按摩和冷水浴並不能解除運動後的肌肉酸痛，巧克力牛奶才是解藥

持續運動並不會傷害膝蓋，反而會保護膝蓋

你不知道運動會帶來的好處：

重量訓練改善的不只是你的肌力，還能活化大腦

一週只要運動20分鐘，就能大幅改善你的情緒，連清理房屋也行

運動改變幹細胞，延緩老化帶來的影響

運動中的身體牽涉到全身上下各個不同部位，還有大腦和神經系統之間的複雜迴路。科學除了幫你更新對運動的諸多觀念，也幫助你進一步找到最適合你個人需求的運動方式 - - 無論你是想讓自己更瘦一些，還是想參加馬拉松比賽，或單純只想要保持身體健康。

### 作者簡介

葛瑞真．雷諾茲 (Gretchen Reynolds)

葛瑞真．雷諾茲為《紐約時報》「體育課」(Phys Ed)專欄作家，專欄內容同步刊登在《紐約時報》的Well部落格和每週二出刊的《紐約時報》科學版 (Science Times)。雷諾茲為獲獎肯定的新聞記者，撰稿文章遍及《紐約時代雜誌》(New York Times Magazine)、《歐普拉雜誌》(O, The Oprah Magazine)、《美國退休人協會雜誌》(AARP The Magazine)、《科技新時代》(Popular Science)、《戶外探索》(Outside)等等。她目前定居在美國新墨西哥州聖塔菲市。

## 書籍目錄

謝詞

引言 運動的軀體

第一章 運動的黃金二十分鐘

第二章 伸展運動的真相

第三章 非關食物

第四章 失落的戰役

第五章 耐力到底是什麼意思

第六章 給我更多堅持下去的力量

第七章 正確運動，卻還是受傷

第八章 打造金頭腦的方法

第九章 適者生存

第十章 把終點線往後推

結語 用進廢退

# 《運動黃金20分鐘》

## 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)