

# 《选择健康》

## 图书基本信息

书名：《选择健康》

13位ISBN编号：9787121071041

10位ISBN编号：7121071045

出版时间：2008-10

出版社：萨姆·莫菲、高晓燕、程艳琴 电子工业出版社 (2008-10出版)

作者：萨姆·莫菲

页数：236

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)

# 《选择健康》

## 内容概要

《选择健康:女性健身篇》是一本专门为初试健身的适合各年龄段的普通女性而写。书中既没有奇思异想，也没有凭空杜撰的理论；既没有徒劳无益或过分复杂的训练方法，也没有不切实际或刻板僵硬的健身方法。所谈的是针对女性的身体功能、身体反应以及身体变化而设计的训练计划、健身动作和运动要点，指导你全面减轻体重，锻炼肌肉，塑造身材，增强体能。全书每个动作均配有相应图片，既有动作功效，又有动作分解要领，很适合自学。

# 《选择健康》

## 作者简介

作者：(英国)萨姆·莫菲 译者：高晓燕 程艳琴

# 《选择健康》

## 书籍目录

第1章 因“身”制宜找到自己的健身起点及目标，明确自己的健身之道为何要健身？负担过重健身对你意味着什么？设定目标确定自己健身的出发点运动中的身体最基础的身体意识最基础的身体意识运动方法第2章 制定计划高强度健身计划的原则以及如何遵循这些原则针对性原则超负荷原则可逆性原则休息与恢复原则FIT原则：多久一次？多长时间？多大强度？全力以赴！热身运动放松活动基本伸展练习第3章 消耗脂肪有关女性与脂肪、新陈代谢与燃烧卡路里的真相能量支出让燃烧脂肪的火焰在家里也熊熊不熄减轻体重的锻炼方法消耗脂肪脂肪燃烧运动处方日常活动——拼图中的最后一块有氧运动指南健身操以及舞蹈基础上的训练心肺功能训练器健身自行车第4章 塑造肌肉女性健肌、塑肌、强肌指南赐予我力量吧！肌肉构造肌群怎样才能变得更强壮、更结实影响增强力量的因素塑肌运动方法上半身训练方法腰部以下运动方法塑身运动法基本训练方法重量训练技巧第5章 健美身姿为什么良好的身姿、平衡且灵活的肌肉有益于身体健康？怎样才能拥有这些呢？身体姿势的发展测试你的身姿健美姿势运动方法6种最佳运动方式健美上半身6种最佳运动方式，健美腹部与背部6种最佳运动方式健腿与美臀一天当中的身体姿势健身球上的运动有关矫正姿势的运动第6章 健身饮食饮食对能量水平、健身及体重的影响测算你的能量需求量7种简单方法将卡路里摄入量降低15%阿特金斯及其他低碳减肥法的真实面目维生素与矿物质饮食——为了一整天的能量你能维持多久？以健康饮食舒缓压力液体与水合作用饮食：为了健身运动型女性的液体摄入问题第7章 心灵的健身房运用心智，坚持运动，创造最佳运动效果有备而无患为自己而健身坚持健身的10大法宝要有条理性！采取措施，持之以恒超越单纯的强身健体锻炼思维！舒缓压力，战胜抑郁第8章 享受健康人生以最健康的身体、最愉悦的心情享受生命的每个阶段锻炼、经前期综合征（PMS）与痛经积极活动，度过孕期产后运动岁数越大，差异越大第9章 健身用品之我见运动衣、健身设备、健身俱乐部与健身团体运动文胸——女性的挚友选择合适的运动鞋女性用品专卖店难以置信的面料健身服装与精巧小用品家庭训练设备与女性朋友一起健身

### 章节摘录

第1章 找到自己的健身起点及目标，明确自己的健身之道如果某件东西发生故障或者运行不佳，我们通常会找人修理一下，而不会过多地探究它为什么会出这样的故障。假如这件东西是你的汽车或电视机，你这么处理是无可厚非的。但是，如果是你的身体，你再这么处理，我就不敢苟同了。首先，即便你又让自己的身体好转起来了，你却不明白为什么会这样。其次，假如有一天，你的身体又出现了故障，你还是会对自己如何“修理”它感到爱莫能助。这正是本书为什么不仅要教给你如何让身体变得更好，而且还要告诉你使身体发生变化的重要因素以及如何避免再次发生类似问题。如果你做到了这些，那你就能够进入自己人生的最佳状态，并以最好的心态享受人生。为何要健身？无论你是否同意，我们每个人的身体，就像一台奇妙的机器，是为运动而生的。人的身体拥有近700块肌肉、206块骨骼以及一个心血管系统（它在运动时的输出功率是静息状态时的16倍），只有活动才能维持其非凡的能力。我们的祖先不仅从事低级活动（采集食物、制作工具、走路），也要时常从事需要力气甚至需要付出全力的活动（如狩猎、逃离险境或搬运沉重物体）。相比之下，我们今天的生活却以久坐为主。我们坐在书桌前，坐在汽车里、饭桌前，坐在火车上或飞机上。我们的社交活动不是看电影、听戏，就是坐在餐厅或咖啡馆里与人攀谈。我们的休闲方式不是看书、打电子游戏，就是呆坐在电视机前。位于达拉斯的库珀有氧运动中心（Cooper Institute of Aerobic Research）的研究发现，即便与50年前相比，在21世纪，人均热量消耗要少300~700卡路里。超重与肥胖人数不断增加，就是最好的证明。其他的佐证还有：2/3的英国人遭受背痛的折磨，1/2的女性死于心脏病或血管疾病，成人（Ⅱ型）糖尿病的人数在激增，还有，现在人们不断地抱怨说自己没有精力完成日常工作。那么，怎样才能根除在21世纪出现的这些致命的疾病呢？显然，我们不可能回到穴居时代，但是我们可以采取行动使自己的身体达到理想状态，并以最好的心态享受人生。我的意思是，要行动起来。20世纪90年代，一项重要研究得出如下结论：不运动对身体的危害性不亚于每天抽20支香烟。让身体运动起来是我们提高健康水平的关键所在。如果你能在此基础上配以均衡的饮食来满足身体的热量需求，并且拥有健康的生活方式，那么你就会身材优美，身体健壮，充满活力。但是，切莫操之过急！在你开始健身之前，先考虑以下问题：我们以前都参加过健身运动，如果健身如此简单的话，我们为何又要从头再来呢？我认为，这里暴露出两个问题。

## 《选择健康》

### 编辑推荐

《选择健康:女性健身篇》：减轻体重、锻炼肌肉、塑造身材、增强体能，为了生活得更好。假如你拥有一部健身车，却把它用做衣物架，假如你收集了很多有关键的光盘，却束之高阁；假如你是一家健身房的会员，虽花了年费却不常光顾；假如你对健身已灰心丧气，那就读一读《选择健康:女性健身篇》吧！参加健身运动的人中有80%的人会中途退出，她们半途而废是因为缺乏成效。一个健身方法不管有多好，如果它不适合你的生活，或者根本不考虑可行性，就不可能持续长久。将向你提供：合理的健身计划和切实可行的方法建议不用奇思异想、凭空杜撰、徒劳无益和不切实际的健身计划去浪费你的甘寸间。专供各年龄段的普通女性读者男女生来有别，身体构成、组织结构以及荷尔蒙的变化，都与你选择的运动密切相关。私人健身教练的丰富经验每个动作均配有相应图片，既有动作功效，又有动作分解要领，很适合自学。健身之旅的加油站如果你已有了明确的目标，当你处于低谷时，《选择健康:女性健身篇》将给你切实的指导，让你的付出将有所回报。

## 《选择健康》

### 精彩短评

1、刚买回来的时候仍保留健身的三分钟热度.....现在书放在一边好久了.....健身卡也搁在一边好久了.....体重自然也增加了.....把书挖出来，体重、卡路里、健康什么的.....

# 《选择健康》

## 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)