

《超越完美健身》

图书基本信息

书名：《超越完美健身》

13位ISBN编号：9787202059647

10位ISBN编号：7202059649

出版时间：2011-8

出版社：河北人民出版社

作者：石家庄超越健身 编

页数：79

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

《超越完美健身》

内容概要

《超越完美健身:健身房使用手册》内容包括5招锁定你的健身卡，一眼找到你的教练，变形金刚——那些又爱又恨的器械，热情似火的团体课等。让你轻轻松松锻炼身体，打造完美身材。身体余额不足？请充值。

《超越完美健身》

书籍目录

5招锁定你的健身卡
一眼找到你的教练
变形金刚——那些又爱又恨的器械
热情似火的团体课
24招打造完美身材

《超越完美健身》

章节摘录

版权页：插图：

《超越完美健身》

编辑推荐

《超越完美健身:健身房使用手册》由河北人民出版社出版。

《超越完美健身》

精彩短评

1、二逼书。。。真是坑爹。

章节试读

1、《超越完美健身》的笔记-第49页

肌肉体积和力量与睾丸酮的分泌息息相关，而女性内分泌腺体以分泌雌性激素为主，其雄性激素的水平仅能达到男性的1/20。因此，即便你像运动员一样很努力地做举重训练，也难以练成硕大的肌肉块。此外，不同的训练方法给人不同的健身效果，如果采取正确的方法，比如小重量多次数的训练，就能更多的提高肌肉耐力，在提高力量的同时，不会增加肌肉体积。

另外，器械训练可以使新陈代谢率在很长一段时间里维持在较高的水平，也就是说，如果你有规律地进行器械练习，就更利于减脂和控制体重。更重要的是，女性常常会因为体形不佳而烦恼，比如臀部下垂、含胸姿势等，这就必须通过针对性的力量训练进行矫正，经常练习器械的女性朋友，会拥有更挺拔、更完美的体形。

2、《超越完美健身》的笔记-第59页

运动补水应该从三个时间段来考虑，即运动前补水、运动中补水和运动后补水。

1、运动前补水：运动前2小时补充500毫升的水，这样可以使体内细胞达到最佳的水合状态，迎接运动，并且有足够的时间将体内多余的水分通过尿液排出体外，轻装上阵。

2、运动中补水：运动中大量出汗时，应该采取系统补水的方法。即每10到30分钟补一次水，每次补充200毫升到250毫升的水。

3、运动后补水：记录运动前后的体重，可以得知运动过程中丢失的汗量。但应该强调运动后的补水不是丢多少就补多少，而是应该补水大于丢水，才能使机体恢复水平衡。

3、《超越完美健身》的笔记-第29页

研究发现，高强度运动可在饭后两小时进行；中度运动应该安排在饭后一小时进行；轻度运动则在饭后半小时进行最合理。据此可以推出几个最优运动时间段：

早晨时段：晨起至早餐前 5：30——6:30

上午时段：早餐后2小时至午餐前 9:00——10:30

下午时段：午餐后2小时至晚餐前 14:00——17:00

晚间时段：晚餐后2小时至睡前 19:00——21:00

早锻炼可降低血糖

以上各时段运动都有利弊，如早晨时段：人体进行剧烈运动时，可促使交感神经兴奋起来，这种急速变化可使机体产生一系列变化，并影响全天精神状态，对健康有害。另外这个时段血糖正处于低水平，运动会消耗大量的血糖，容易导致低血糖的症状。而在上下午时段运动，则又受上班、工作、家务等客观因素的影响。

现代运动生理学研究表明，人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制，一般在傍晚达到高峰。比如，身体吸收氧气量的最低点在下午6：00；心脏跳动和血压的调节在下午5：00到6：00之间最平衡，而身体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5：00到7：00之间最敏感。因此，综合来看傍晚锻炼效果比较好。

此外，人体在下午4：00到7：00之间体内激素的活性也处于良好状态，身体适应能力和神经的敏感性也最好。所以，专家提倡傍晚锻炼，但在晚间时段，要注意运动强度，否则强度过高会使交感神

《超越完美健身》

经兴奋，妨碍入睡

因此总的来说，下午3点至5点是最佳运动时间。

《超越完美健身》

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