

# 《健身教练》

## 图书基本信息

书名：《健身教练》

13位ISBN编号：9787802138223

10位ISBN编号：7802138221

出版时间：2010-5

出版社：刘雪涛、刘建华 海潮出版社 (2010-05出版)

页数：403

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)

# 《健身教练》

## 前言

进入21世纪，生活节奏越来越快，生活压力越来越大。曾几何时，发现自己精神越来越差，体力越来越不如从前，身上的脂肪越来越多。皮肤越来越差。身体也越来越差，一时间各种毛病纷至沓来。缺少锻炼已经成为现代都市人的流行病，人们的运动越来越少，缺乏运动导致肥胖人群不断增加，人们的健康状况每况愈下。缺乏运动已经成为导致人类死亡和伤残的主要原因之一。由于运动量大大减少，人们死于心脏病、中风、糖尿病和癌症的几率大大增加。而这些疾病在几十年前还是较为罕见的。其实，健康和美丽的钥匙就在我们自己的手中——那就是健身。健身能带给我们非常多的好处。通过健身可以改变我们的体形。让我们的身材更加完美，形体更加漂亮。健身能够改善人体的健康状况，有利于身体健康。健身能使人体的激素分泌处于一个比较高的水平，从而达到延缓衰老的效果。健身还能让人精力充沛，随时都保持良好的精神状态。最关键的是。健身能让一个人更加自信。

# 《健身教练》

## 内容概要

《健身教练(新编经典版)》内容简介：健身能使人体的激素分泌处于一个比较高的水平，从而达到延缓衰老的效果。健身还能让人精力充沛，随时都保持良好的精神状态。最关键的是，健身能让一个人更加自信，这是很多人都不知道的。健身锻炼之后，你会感到自己身上有一种力量、一种自信，这种力量足可以让你应付一切事情。让你信心十足地迎接一切挑战。通过健身锻炼。我们能更加从容地进行社交活动。更有精力应付工作和生活中的各种事情，以更加健康的身体和心态来生活。从而使我们的人生变得更加充实、更加丰富、更加美好！

因此，世界卫生组织多次强调运动对于人类健康的重要性，并呼吁人们重视运动健身，同时，要利用一切机会运动，以步代车。多从事体育活动。每天至少要进行30分钟的适度运动。现在，全中国正掀起一股全民健身运动的热潮，让健身成为人们生活的一部分，使人民群众真正享受到体育带来的健康和快乐。让体育在人的全面发展中发挥更加积极的作用！

# 《健身教练》

## 书籍目录

第一章 健身入门健康的标准你健康吗健身入门科学健身健身入门5大误区健身入门者的营养法则如何才能坚持下去而不半途而废如何选择健身房如何选择健身教练如何选择健身装备选择适合自己的健身运动热身运动健身中的10大身体信号健身须知第二章 锻炼误区运动前的4个错误观念健身运动不可不知的9大误区常见动作的8大误区16个错误的锻炼方法11个错误健身观增肌8种常见错误健身失效的10大误区5个不良姿势影响胸形击垮健康的健身5误区塑身无效的10个误区常见的15个健身误区越练越无效的10大健身误区常见减肥5误区夏季健身3大误区健美瘦身10误区运动后“6不要”哑铃健身的3大误区男女健身的10种危险信号男人健身营养的10大误区第三章 家庭健身家庭健身10方法肩周炎的家庭疗法家庭健身操3周让你变成比基尼女郎家庭瑜伽功“排骨”男变健美男的饮食7要点5招练就“Y”型腹肌简单实用的6个男性健身动作20招打造男人性感美臀家庭主妇8大瘦身妙招床上健身睡前醒后轻松瘦腰睡前3招夫妻齐瘦臀健美丰胸法动静皆宜的瘦身法5招帮你摆脱水桶腰老年空手操哑铃健美家庭练功房居家体操巧塑小腰边看电视边健身卧室健身操让小肚腩消失在床上瘦腹翘臀床上操简单有效的家庭健身法美体枕头操室内健身3良方睡前瘦身操床上腰腹健身操6个动作帮你改善睡眠晨练床上健身操边做家务边健身床上巧锻炼防病又健身懒人健身房5种特效增肌法起床前9个小动作保健康3招练出好臀形睡前4套健身操美体健身带健身球玩出平衡美人椅上瘦腿操6分钟美胸运动毛巾手臂减肥操助眠操和提神操按摩健肾操2招有效解决肠胃问题5“蹲”助长寿健胃运动护关节操腰椎间盘突出锻炼法地板健身脚趾夹物健身操怪异动作更健身拖鞋健身操每天8“搓”强身健体拍拍打打也健身厨房健身操大人、孩子齐运动夫妻共健身……第四章 办公室健身第五章 日常健身第六章 心理健康

# 《健身教练》

## 章节摘录

随着科学技术的发展，健康的含义不断充实和更新。一般来讲，人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理两方面都健康才称得上真正的健康。医学专家认为健康的含义应包括下面4个因素：1.身体各部位发育正常，功能健全，没有疾病；2.体质好，具有高度的抵抗疾病的能力，并能担负各种艰巨繁重的任务，适应各种自然环境；3.精力充沛，头脑清醒，思想集中，工作和学习的效率较高；4.意志坚定，情绪稳定，精神愉快。最近，联合国世界卫生组织对人的身体健康制定了新的标准，包括机体和精神两方面的健康状态。其中，机体健康可用“五快”来衡量：1.食得快 指胃口好。什么都喜欢吃，吃得香甜、平衡、适量。不挑食，不贪食，不吃零食。吃得快，并非是指吃得越快越好，而应该是细嚼慢咽，使唾液得到充分分泌，以减轻胃的负担，从而提高营养吸收率，减少癌症的发生。一个人有食欲，说明其内脏功能正常。2.便得快指大小便通畅。胃肠消化功能好。一个人应该养成良好的排便习惯——定时、定量，最好每天1次，最多2次。

# 《健身教练》

## 编辑推荐

《健身教练(新编经典版)》：进入21世纪，生活节奏越来越快，生活压力越来越大，曾几何时发现自己的精神越来越差，体力越来越不如从前，种种疾病也不期而至。面对这些问题，我们更应该加强健身与锻炼，用健康的身体和饱满的精神，迎接生活的挑战。健身能带给我们非常多的好处通过健身可以改变我们的体形，让我们的身材更加完美，形体更加漂亮。健身能够改善人体的健康状况，有利于身体健康。健康和美丽的钥匙就在我们自己的手中那就是健身

# 《健身教练》

## 精彩短评

1、比较一般还可以，不够深入

# 《健身教练》

## 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)