《锻炼圣经》

图书基本信息

《锻炼圣经》

内容概要

●想锻炼没时间？

不是问题！无论上班、出差，还是做家务、休闲，《锻炼圣经》教你合理安排锻炼时间，掌握分秒！

●想锻炼没地方？

不用发愁！无论是在家中、办公室，还是在汽车里、飞机上，《锻炼圣经》给你因地制宜的锻炼方式，施展拳脚！

●锻炼了没效果？

不用着急！《锻炼圣经》就是你的私人健身教练，让你根据自己的实际情况选择最佳锻炼方案，赢得健康！

我们生存在充满挑战和威胁的时代中。在这个时代里，我们挣扎着去扮演好各种角色：独立的自我、尽职的父母、热情的爱侣、忠诚的朋友等等：在这个时代里，我们费尽心力去获取和保护我们的财产，巨大的压力逐渐偷走了我们的健康。

如果不重视身体健康，我们就会被一直以来的脆弱的生活方式拖垮如果我们想让身体的各个部位协调运作，那么必须细心呵护好我们的身体。

我们都知道应该拿出大量时间来运动身体，也知道应该保持合理的饮食，但有时我们的生活方式会将这些完美的计划全部打乱。每个人的时间都是有限的，在紧张的工作学习之余挤出大量时间锻炼身体似乎不太可能，因而我们必须要改变观念：保持身体健康并不意味着要在健身房花费无数小时，也不意味着要每天跑遍全城街道、运动不再仅仅是发热、大汗淋漓了。

锻炼不是简单地流汗，而是打造健康身体、塑造乐观生活态度和健康心理的重要因素。改变一下人们对于运动的思维方式。首先不要把运动看作是一个长长的“应该做什么”的”菜单”，更愿意把它看作是让身体鲜活的方式。我们都知道我们应该多锻炼身体、饮食应该更健康，但保持健康和健美究竟要做多少运动呢?对这个问题的猜测或是疑虑已经将运动变成了一种压力，而非快乐。

本书的目的就是帮助你增进健康、保持健美、塑造形体、激发精力以及拥有超级棒的感觉：它会耐心地教你怎么运动、做多少运动来达到以上的目的，但本书强调更多的、贯穿本书始末的是，所有的”获利”并不以背离正常的生活轨迹为代价。

《锻炼圣经》

作者简介

安娜·霍尔，英国顶级健身专家， 英国最受欢迎的“今晨”(This Morning)节目的饮食和健身指导，最受女性关注的挑战性娱乐节目“如意减两码”(Drop Two Dress Sizes)的主持人。乔安娜·霍尔以其踏实、卓有成效的健身教学而闻名， 成为英国、美国、加拿大、澳大利亚等众多国家

《锻炼圣经》

书籍目录

第一章 为什么要锻炼
第二章 心血管锻炼
第三章 抗阻力锻炼
第四章 柔韧性锻炼
第五章 运动与生活方式
第六章 食物和饮料

《锻炼圣经》

编辑推荐

想锻炼没时间？　　不是问题！无论上班、出差，还是做家务、休闲，《新经典健康馆（2）：锻炼圣经》教你合理安排锻炼时间，掌握分秒！　　想锻炼没地方？　　不用发愁！无论是在家中、办公室，还是在汽车里、飞机上，《新经典健康馆（2）：锻炼圣经》给你因地制宜的锻炼方式，施展拳脚！　　锻炼了没效果？　　不用着急！《新经典健康馆（2）：锻炼圣经》就是你的私人健身教练，让你根据自己的实际情况选择最佳锻炼方案，赢得健康！

《锻炼圣经》

精彩短评

1、是本很不错的书，非常实用，而且图片精美，想在家健身的很有帮助
2、希望不要干读不练。。。
3、最好多附点图什么的，介绍的还行，书纸质什么的没有想象中的好
4、理论性比较强一些，可操作性一般。
5、很棒的书，而且当当送货很快，喜欢
6、这本书挺好的，简单，适用于各种日常地方，床上，椅子上，门边，运动场地，都有适合的锻炼方式。挺好的。
7、还是不错的，能学到些有用的
8、个人感觉这本书里写的锻炼方法都挺实用的，还比较好
9、书一拿到就喜欢上了，硬硬的封皮，里边全是铜版纸吧，很喜欢。主要是里边介绍的有关锻炼的各种知识，都是我正需要的，因为工薪阶层的我还有女儿上幼儿园，不可能每天去健身房，更不可能去请个专门的健身教练！一方面金钱方面不允许，时间上更不允许，作者都把这些问题给解决了，就像是个健身教练随时在我的身边，推荐，不过就是价钱太贵了，那就等着降价的时候买嘛！
10、看了上面的书评很诱人就买了，但是很失望很后悔。看了好几遍还是看不懂，而且到最后讲来讲去还不是要抽出很多时间来锻炼。
11、尽管是黑白的，但感觉很不错
健身、运动方面的书籍，我还是比较喜欢老外写的，
实用，没那么多枯燥的专业术语
12、圣经是神圣而不可错误的经典，现在什么东西都挂上圣经的名词，对神圣是一种侮辱，对自己是一种无知，对别人是一种欺骗。
13、我减肥已有一年了，体重已经成功的从62KG减至47KG。当从把运动当减肥的主要方法到把运动健身当成为一种生活习惯之后，健身就不止是减肥了。
这本书里的方式方法都是当初减肥时一直做的，如果减肥前看到的话，能更系统的为自己做一个规划，目前我正准备规划一个长久的健身计划，这本是是一个很好的参考，当然，之前为什么运动后一定要拉伸在这里都能找到很好的答案。
如果单纯为减肥而想买这本书，就请纠正心态，这是一本让你如何健康的锻炼，健康的运动的书。
14、做工不错，但看个把小时就看完了。这样能叫圣经的书，还是要在丰富丰富。
15、图文并茂 作者是女性，所以关注的女性方面可能多一点
快速浏览了一遍，基本上由基本到高级，由简单到复杂，介绍了各种健身方法
还有基本的健身知识，食物，恢复，补充，比较详尽的一本工具书籍

有些简单的锻炼技巧也应该是挺好学习的，可以放在手边，慢慢练习，形成一个习惯
里面提倡的把握一些零碎时间进行锻炼的观点感觉挺好的

健康，从点滴时间做起

挺漂亮的一本铜版纸印刷的全彩书籍，当当上不到3折买的，感觉挺划算的
16、贵在坚持
17、本书非常值得一读，书中介绍了一定西方管理的知识，说明并不适合中国的传统，以此道出自己的中国式管理艺术。
18、好书，讲得很有说服力，条理清楚，而且都有具体的指导你怎么做，很不错的一本书。不愧为锻炼圣经
19、不错的一本关于锻炼的书，基本涵盖所有，图片分解再详细些好了。
20、图文并茂
作者是女性，所以关注的女性方面可能多一点
里面提倡的把握一些零碎时间进行锻炼的观点很好
健康，从点滴时间做起

当当3折买的，感觉很不错
21、虽然都是点到为止，但是讲的很系统，配的又有彩页，实在是居家旅行必备的一部懒人锻炼宝典，考虑入手一本。
22、重重的一本，装订不错，拿到手就觉得物有所值了，看内容，也很不错，在慢慢的看。
23、本来是看中说懒人也可以锻炼，实际是各种锻炼方式都说一说，说得又不深入，看一下就丢一边了
24、是一本不错的书，就是贵了点，看了是有好处的，全彩页的，很不错
25、难得让我坐上沙发，一定要好好评评这本书！我想说：这本书太适合我了！我是个大学生，或许是专业缘故吧，可以算是一个“忙人”，加上我的大学运动场地比较紧张，又在北方，冬天一来运动更麻烦，以学生的经济条件各精力要去健身房也是相当麻烦的事，比在南方上高中时锻炼少多了，成了个“懒人”，一年下来体质退化相当严重，有点着急了。暑假逛书店时，无意中看到这本书，翻阅了一下子，颇感新奇：原来足不出户，不用健身房那些专业器械也可以对我们的躯体进行全方位的锻炼！你需要的只是一块30元的健身垫和你的床、桌子、椅子这些并不起眼的东西！我花一个晚上研究了这本书，根据书上的指导意见自己制定了一套健身计划，除了心血管锻炼是下楼跑步外，其他的如柔韧性锻炼、平衡性锻炼、阻抗力锻炼都是在宿舍就可以全部完成，现在过去两周多了，原来跑五圈就快吐的现在能拿下十圈了，身上的肌肉块头确实比以前大了，特别让我高兴的是现在有几块腹肌了！以前也没少做仰卧起坐，每天七八十个，却没什么成效，现在读了本书，才知道自己的锻炼方法错了：慢慢地做重复性运动，加强的是耐力，不是力量，而肌肉块的大小是取决于力量而非耐久性——你什么时候见过长跑运动员是极为强壮五大三粗的？就是这个道理！现在根据书上讲的“普拉提百次”动作自行调整来的动作，每天我相当于只做收缩腹肌的运动24次，但这两周的成效原来一个暑假都没有过！并且因为这些锻炼只要在宿舍就可以完成，所以到了大冬天我也可以坚持进行——这点相当重要，如果不天天坚持，锻炼的进展会相当慢！甚至倒退！不要认为去了健身房就可以有效健身，事实是：假如您比较忙，一周只能去两三次，遇上天气不好还可能不去，这种“三天打渔两天晒网”的锻炼还不如坚持每天在自己家（宿舍）锻炼上四十分钟！为了更健美的体魄！更健康的身体！大家一起来锻炼吧！PS:个人觉得这应该是一本不错的定位于“大众”的健身锻炼普及书，如果您是专业人士，或许这本书就没太大用处了吧……^_^
26、不错的书籍，女儿蛮喜欢的
27、如题！买来收藏和送人都不错。
内容没看，但是光看纸质就很赏心悦目。厚实光滑的铜板纸增加阅读的兴趣

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