

juàn juǎn
快乐开卷,科学“开卷”
科学健身从阅读开始

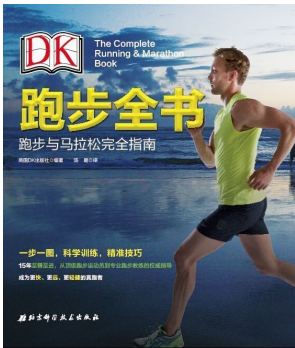


昨日是联合国教科文组织确定的第29个“世界读书日”。实际上,运动健身也非常需要科学指导,减肥、塑型、获得健康、增强体能、纠正体态等知识在各类书籍里都有比较系统的阐述,在这个特别的日子,特向读者推荐6本适合不同人群的经典运动书籍,让我们开卷有益,“开卷”适宜。

《DK跑步全书》

作者:英国DK社
出版社:北京科学技术出版社
适合人群:路跑爱好者

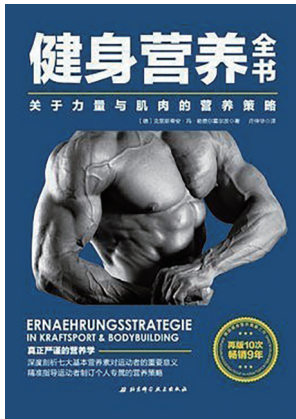
跑步是现代健身爱好者最受欢迎、参与度最高的体育运动。该书介绍了基本的生物力学知识,帮助跑者了解如提高跑步效能;随后的章节中囊括了跑前的准备、核心力量训练、跑步技能提升,以及如何获得跑步的巅峰状态等内容。本书汇聚了跑者常见问题,比如运动损伤、饮食饮水、赛后恢复等相关知识。跑步的步态周期、跑步风格评估、跑步日志记录、基础训练方案等极为实用且丰富的“干货”,更是对于跑步爱好者的百科式指南。全书用精简凝练的语言风格,清晰实用的步骤图表,科学合理的训练规划,最大限度提升跑步能力,塑造高效的跑者。



《健身营养全书》

作者:[德] 克里斯蒂安·冯·勒费尔霍尔茨
出版社:北京科学技术出版社
适合人群:全年龄段健身者

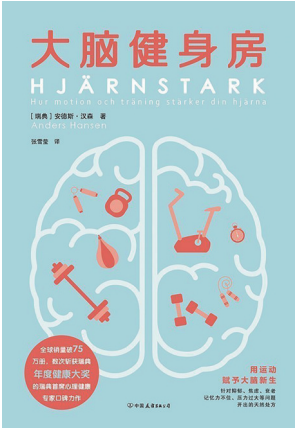
该书作者是一名医生和营养学家,多年来也积极进行力量训练和对抗性体育运动。他以德国式的严谨科学方法,深入剖析了七大基本营养素对运动者的重要意义。包含水盐平衡、碳水化合物、脂肪和类脂、燃脂运动、蛋白质、健身运动中的能量平衡、健身与日常饮食、维生素、常量元素、微量元素与力量训练者的免疫系统精细研究,系统地呈现了现代营养学在力量训练领域的新研究成果,能够帮助运动者的运动效能获得提升;使运动者增肌效果更加显著,减脂效果立竿见影,运动成绩实现突破。



《大脑健身房》

作者:[瑞典] 安德斯·汉森
出版社:中国友谊出版公司
适合人群:运动爱好者或正在培养运动爱好的人

传统健身能让我们身体变得更健康,身材变得更健美。而大脑健身房能针对焦虑、压力、专注力、抑郁、记忆力、衰老等问题进行逐个突破。作者立足脑科学和心理学,将神经科学研究成果分解为简单易懂的内容,依托案例和实验生动地讲述出来。读者将能对大脑产生进一步的了解,明白运动将对每种问题产生何种影响。此外,该书还为大众读者提供了实用而具体的建议,对每种问题提出了涉及训练种类、训练时间与频率的“处方”,如怎样通过运动减压、让注意力更集中等。它敦促你训练自己的身体和思想,让你的整个身体升级并开始行动。



《学会拉伸》

作者:[日] 中野·詹姆斯·修一
出版社:中国友谊出版公司
适合人群:健身运动入门者和有一定基础的健身者

每天拉伸几分钟,全身肌肉群均能得到锻炼,缓解紧绷和酸痛,找回身体的灵活本能。大家都明白拉伸运动对身体有益,可是总是因为疼痛、没有拉伸感、觉得太麻烦就放弃了。

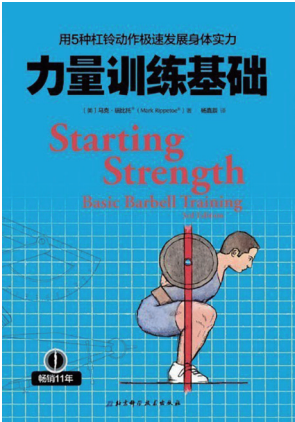
该书从身体各主要部位出发,细分至颈部、背部、肩部、手臂、胸部、腹部、腰部、臀部、髋关节一带、大腿、小腿肚、小腿前侧、脚掌从头到脚,授以针对局部、放眼整体的拉伸方法。该拉伸指南适合各年龄段,附以单人/双人情景式演示,读者可以根据柔韧性测试做针对性阶段训练,对症伸展,最终找回健康的身体。



《力量训练基础》

作者:[美] 马克·瑞比托
出版社:北京科学技术出版社
适合人群:力量训练入门者

这是一本介绍力量训练的经典书籍,确切地说,它是一本介绍杠铃训练方法的经典之作。主要介绍了五种经典的杠铃训练动作——五种被认为最有用的杠铃动作,深蹲、推举、卧推、硬拉和力量翻。包括动作细节、错误纠正,是任何力量训练的人都应该补充的基本常识。如练习深蹲时留意适当的深度,背部要向前倾斜约45度,并非完全垂直于地面,完成了正确的底部姿势之后,就可以通过驱动臀部直线上升的方式离开底部姿势,向上,而不是向前。移动过程中要保证始终是整个脚掌在支撑身体的重量,而不是把重心转移到脚尖。



《女性健身全书》

作者:[美] 亚当·坎贝尔
出版社:人民邮电出版社
适合人群:女性健身入门人群

该书针对女性生理特点提供了数百个实用性技巧,619个针对全身各个部位的训练动作,以及一份4周饮食和锻炼计划、针对各种需求的科学健身方案、科学心肺功能训练和营养秘诀等。知识密集系统,在营养方面,该书还教读者如何看食品包装上的营养表,选择高纤维、少加工的食物,如100%全麦制成的面包、意大利面、谷物、糙米代替白米饭、吃整个含皮土豆。在不训练的日子尽量不吃碳水等细节。

