

秘书技巧心得:忙碌白领专用健身妙方 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E6_8A_80_E5_c39_272043.htm 没时间运动？这里有给21世纪忙碌女性的健身妙方，可以让你在三周内展现均匀体态，平衡身心压力，每次只要做10分钟。你还要说没时间吗？冲刺计划：藉由每周进行15次的「冲刺」运动，每组运动只持续10分钟，你将发现你的身材与体能都会出现戏剧化的改变，只要持续三周，你将可以见到可观的成效。更惊人的是，这个在运动生理学专家盖瑟与凯拉道佛提合着的《冲刺计划》（Simon & Schuster出版，2001年）一书中强烈推荐的健身妙方，居然能够用最简洁的方式，将健身的三大要项全囊括在内：强化训练（2到4组）、心肺运动（7到10组）和柔软运动（2到4组）。盖瑟并不是提出每天10分钟冲刺运动训练，就能够让你的体力好到可以去跑马拉松，或参加奥林匹克运动选手的选拔。但它的确具有吸引人的优点：不只是仅需要你投注极少的时间，它还能有足够的机动性，和不限时间或特别地点的搭配。盖瑟建议大家以一天做完两组为目标。“不过如果你有一两天没做到，也不必难过，只要持续下去，你很容易就可以弥补那几天的懒惰。”盖瑟这么表示。三周拥有均衡好身材 盖瑟推荐读者将表格贴在你最容易看到的地方，表格内列有每周15次的冲刺运动（见右下方的表格范例），这里是该计划的基本指南。心肺运动 关键在强度。想想1到5级的心肺运动：1级就像翻杂志一样容易，5级则会让你上气不接下气。在你的心肺冲刺运动中，以2级的步调进行，并事先做1到2分钟的暖身。然后在接下来的7

到8分钟里，将强度增进到3至4级的范围 - 以明显增加呼吸强度而跃入高难度的动作。最后回到2级，做2分钟左右。若要让运动有变化，你也许可以在其中穿插一些训练和交错，做1分钟的2级，然后接着再做1分钟的4级。强化训练 每周2到4组 短短10分钟内，你就可以运动到所有的主要肌群. 柔软运动 每周2到4组 伸展你所有的主要肌群，总共做6到10下伸展，每次持续10到30秒，拉到感觉有点不舒服为止。运动营养补剂
减脂：黄金刮刀 (左旋肉碱等高效减脂成份) 超级脂肪燃烧弹(所含的肉碱有助于控制食欲及更有效的利用所吃食物) 增重：增重粉(专为消瘦人士增加体重，增长肌肉所用) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com