

《这样运动最健康》

图书基本信息

书名：《这样运动最健康》

13位ISBN编号：9787504853578

10位ISBN编号：7504853577

出版时间：2010-8

出版社：农村读物

作者：徐铁

页数：307

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

《这样运动最健康》

前言

健美与健康是现代人尤其是女性所希望和追求的。随着社会的不断发展，人们日日夜夜地在都市丛林中忙碌。在办公室待久了，回到家里总感觉头昏脑涨；在歌舞厅玩爽了，回到家里却感觉浑身没劲；家务活忙完了，临到睡觉才感觉四肢乏力。在生活中，我们常常会走进情绪的低谷，在七零八落的无序状态中，放逐了自己本该美好的生活。情绪的起落是生活中难免的境遇，但是一些人长期的情绪低落，使自己整天处于焦虑等负性情绪中，躯体相应地产生不适感，睡眠出现障碍，以致人生的种种乐趣对自己来说全无意义。学会放松会帮助你保持健美，让你具备男性、女性各自的禀赋和品格。可是，要想真正获得美，又并非是一件易事。有的人爱美，却因没有时间；有的人爱美，又因得不到要领而无获。事实上，美对任何人来说都是可望而可即的。因此，无论自己的天赋如何，都不要盲目羡慕别人，或采取无所谓的态度。而应当尊重自己，大胆地追求、塑造、表现美。我为朋友们设计了健康、美体训练计划，包括：健美、养生、防治、休闲、按摩等一系列健身健美的轻松、简捷的锻炼方法。一年365天，周周有计划，天天有锻炼。每天你只要抽出20分钟，在自己的卧室，在自己的办公室，在……凭借着桌椅、睡床，就能实现你的梦想。

《这样运动最健康》

内容概要

《这样运动最健康》内容简介：生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书系就是一支绚烂的七彩画笔，生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书系就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门，您会发现康体益寿的养生之道，您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗

.....
现代生活需要提高生活品质，提质提高生活品质必读百科全书。

《这样运动最健康》

作者简介

徐铁，我国著名健身运动专家，北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任，全国等级健身指导员授课讲师。自1982年开始从事女子健身美体教学，曾带领学生获得全国和北京市健身健美比赛冠亚军等优异成绩100多项，是我国第一代女子健美教练员和裁判员。自1986年以来编著了《女子健美与健美锻炼》、《女子健美教程》等数十部专著。

《这样运动最健康》

书籍目录

第一部分 健美篇 一、热身 二、头颈部健美 三、手部健美 四、臂部健美 五、肩部健美 六、胸部健美 七、腰背部健美 八、腹部健美 九、臀部健美 十、大腿部健美 十一、小腿部健美 十二、足部健美 十三、姿态美 十四、身体曲线美 十五、保持形体美 十六、整理放松

第二部分 养生篇 一、面部保养 二、乳房保养 三、改善下肢疲劳法 四、改善睡眠操 五、健脑操 六、痛经操 七、孕妇操 八、产后操 九、女性养生操 十、夫妻养生操 十一、再长高点操 十二、拍打健身操 十三、保健功 十四、防老操

第三部分 防治篇 一、瘦身操 二、减肥操 三、消除双下巴 四、细腰操 五、腹部减脂操 六、臀部减脂操 七、腿部减脂操 八、防治肩颈酸痛 九、防治腰背酸痛 十、防治“腰”肌劳损 十一、防治肩不平 十二、纠正肩窄 十三、纠正驼背 十四、纠正脊柱侧弯 十五、保持脊柱端正 十六、纠正罗圈腿 十七、纠正X型腿 十八、纠正平足

第四部分 休闲篇 一、呼吸操 二、伸展操 三、慢力操 四、活力操 五、静力操 六、舒力操 七、拉力操 八、办公室健身操 九、椅上操 十、哑铃操 十一、毛巾操 十二、浴室操 十三、床上操 十四、垫上操 十五、休闲操 十六、放松操

第五部分 按摩篇 一、保健按摩 二、面部按摩 三、眼部保健按摩 四、头部保健按摩 五、手臂按摩 六、肩颈按摩 七、胸部按摩 八、腰腹减肥按摩 九、腿部按摩 十、乳房按摩 十一、双人保健按摩

章节摘录

插图：孕妇注意保健与健身锻炼，不仅对自身和胎儿的健康有利，也关系到日后的体形健美。有的妇女为产后肥胖、臃肿而苦恼，这是因为没有重视孕期的保健与锻炼。孕期的健身能够增强呼吸、心血管和神经系统功能；能够控制体重增加和产后腹部体积增大；能够减少精神紧张、静脉曲张和便秘等症状；能够改善睡眠，促进血压稳定、产程缩短、分娩更加顺利；还能保持健美体形。孕妇参加健身锻炼，应注意禁止剧烈的身体接触性运动，主要是进行一些较缓和的运动项目，运动时间不宜过长，一般每次运动20~30分钟即可，每周可运动3次以上，运动强度应不超过最大心度（最大心率数=220-年龄数）的60%~70%。下面这套孕妇操，每个动作可反复做6~15次。1.两腿分开站立，然后，身体分别向顺时针和逆时针方向做环绕运动。2.两腿分开站立，上体前屈，两臂下垂，然后，两臂侧摆（图 ）。3.平仰卧，两手放在腹部，用腹部平静呼吸。

《这样运动最健康》

编辑推荐

《这样运动最健康》：居家必备，简单实用小窍门，百病自诊，养生保健大智慧。

《这样运动最健康》

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