

《大忙人的简单健身法》

图书基本信息

书名：《大忙人的简单健身法》

13位ISBN编号：9787514129380

10位ISBN编号：7514129383

出版时间：2013-4

出版社：经济科学出版社

作者：可可

页数：153

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

《大忙人的简单健身法》

内容概要

《大忙人的简单健身法》将整理房间变成健身运动，身体力行，完美组合。一支笔，一个茶杯，一把椅子，都是你的健身器械，一杯咖啡的时间，几个简单的动作，让繁忙的你感受生活新姿彩。对于繁忙的人士而言，由于长期的压力、持续的丁作与不良的生活习惯，导致一些特有的疾病（职业病、职业性心理疾病等）与亚健康等总是与他们相伴。其实，对于这些职业性疾病，如果只是用药物去治疗，其效果反而不好。俗话说“解铃还需系铃人”，要真正地将那些疾病“斩草除根”，还需要从源头上入手，即要学会缓解压力，并彻底改变曾有的不良生活习惯。这种改变从很大程度上说就是对那种没有健身锻炼习惯的改变，并学会试着用健身运动去缓解压力，并且很多健身活动本身就对那些职业性疾病有显著的辅助治疗作用。

《大忙人的简单健身法》

书籍目录

第一章何为简单健身 1.1简单健身新理念/3 1.2简单健身的误区/13 第二章工作中的简单健身 2.1办公桌前的健身法/25 2.2祛除疲劳的健身法/32 2.3分分秒秒健身法/38 第三章走、跑的简单健身 3.1走、跑对身体有益/47 3.2步行的健身法/56 3.3慢跑的简单健身/66 第四章器械的简单健身 4.1简单器械健身法/79 4.2简单器械健美法/95 第五章特殊时期的保健 5.1经期/105 5.2孕期/112 5.3产后/120 5.4更年期/127 第六章小动作可预防疾病 6.1小动作，可保健/137 6.2小动作，可预防/141 6.3简易方法有大用/143 参考书目/153

《大忙人的简单健身法》

章节摘录

版权页：上述简易健身动作既能够作为工间操成套练习。也可以根据自身的需要进行分拆组合、各取所需。锻炼的时间和数量也没有强制性的规定，非常灵活。只要坚持每天都能做几个动作，时间久了必然会收到成效。

3.男士“间操”在繁忙人士当中，有些男性由于平时不注意运动，大吃大喝，所以导致腹部脂肪逐日囤积，形成了引人注目的“啤酒肚”。此外，有的男士还会出现臀部肥大、大腿粗壮等有损形象的体态。针对这种情况，推荐一套在国外大为流行的“办公室工间操”。你只要坚持每天抽空做15分钟，那么一段时间后，你的腰、腹及臀部的多余脂肪就会逐渐消失。

(1)下蹲。双腿分开，约与肩同宽，脚尖略向外，两腿略弯曲，双手抱住后脑部。然后，使臀部慢慢地下蹲，直到大腿与地面平行。随后再慢慢地复原。注意不要伸直膝关节。

(2)屈膝运动。臀部略微接触椅子、双手紧握椅子边缘。让膝盖轻松地弯曲，双腿并拢，然后，慢慢地使膝盖向胸部靠近，而后慢慢地复原。

(3)侧身弯曲。手持有适当重量的手提包，另一只手的掌心贴在后脑勺。然后，手提包像被拉向地面一样自然下垂，身体跟着一起侧身弯曲。复原动作是：慢慢地将手提包上提，身体也慢慢地伸直。左右侧交替进行。

(4)后屈。双脚分开与肩同宽，一手扶着椅子，让上半身保持固定。然后，膝盖向前挺，而腰部则慢慢下落，保持这一姿势。直到有疲劳感为止。这节操可使大腿部的前侧肌肉健壮、消耗臀部的脂肪。

(5)屈臂。将书籍等有一定重量的东西放入手提包内，然后，手握住包的提手，反复将其以屈臂的形式，从腰部开始上提到肩部位置，左右手臂交替进行，各来回做30次。屈臂运动能锻炼你的上半身，告别单薄、瘦弱的上半身，扎扎实实地得到强壮的双臂及宽厚的胸膛。

(6)俯卧撑A。将双手分别平放在离肩膀约一个拳头间隔外的两张椅子上，身体尽量保持一条直线，然后做俯卧撑。这一运动可锻炼上臂的肱三头肌。

(7)俯卧撑B。运动前的准备姿势与A相同，只不过为加大锻炼的强度。将双足架在桌子上。伸直双腿，缓缓地做俯卧撑，这样可以使手臂外侧的肌肉群受到刺激，逐渐变得有韧劲。

4.白领丽人办公室健身操对于白领丽人来说，终日端坐于办公室内，难免会腰酸背痛，弄不好还会得慢性疾病。因此，在工作之余，利用办公室有限的空间对自己的身体进行放松很有必要。

《大忙人的简单健身法》

编辑推荐

《大忙人的简单健身法》集修身、养性、娱乐、欣赏于一体，动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合繁忙的你带阅读。

《大忙人的简单健身法》

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