

《强身健体活力操》

图书基本信息

书名：《强身健体活力操》

13位ISBN编号：9787534125058

10位ISBN编号：7534125057

出版时间：2005-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：野泽秀雄

页数：130

译者：陈国平

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

《强身健体活力操》

内容概要

运动有很多种。瑜伽和伸展疗法以伸展关节为主要目的；散步、慢跑、游泳及其他有氧健身活动却是以培养耐力和强健体魄为主要目的。

本书介绍的“活力操”以简单的肌肉力量锻炼为主，强调了全身肌肉的运动。肌肉力量锻炼不仅能强化肌肉，而且同时也能强骨骼、健关节，消除疲劳，焕发活力。这是因为，一块一块的肌肉直接和骨骼相连接，运动时骨骼和关节都要受到刺激的缘故。“活力操”的锻炼方法，每天用相同的方法锻炼相同的肌肉，从而使肌肉内部的脂肪燃烧，使肌肉紧绷，增强耐力和持久力。这种锻炼方法十分适合正在减肥、想重返年轻状态的女性和中老年朋友。

本书的每个章节，都是按照“站着做的活力操”“坐着做的活力操”“躺着做的活力操”的顺序组合在一起的。也就是说，各章节都有“锻炼菜单”，可以在自己最想锻炼项目一直做到最后的锻炼项目，当天的任务就完成了。整个过程大致要花半个小时。抽不出完整的时间时，可以分前后两部分完成。完成4个或者5个锻炼项目只要花15分钟，剩下部分可以第二天做完。

对于一天中连抽出15分钟也办不到的忙人，只要在临睡前抽出5分钟，也可以做2-3项的锻炼。在自己喜欢的章节里，从第一项开始，按顺序每次两项进行锻炼，只要一天中能抽出5分钟的时间，就能一点点地按顺序完成。很多时候在不知不觉中一天就完成了一章的一半乃至全部。请各位愉快地尝试尝试吧！

《强身健体活力操》

作者简介

野泽秀雄，1940年出生于日本京都府。京都大学农学部农艺化学专业（生物化学）毕业。在明治制药健康产业部时，研究开发了日本第一代蛋白质粉。1975年到现在就任健康体力研究所所长，活跃在电视、杂志等多个领域内。任日本身体塑造联盟公认指导员、指定讲师。著作有《一周减肥读本》（水冈书店）、《自我锻炼法》（春秋出版社）、《下蹲操健康当》（讲谈社）等等。

《强身健体活力操》

书籍目录

序 身体健康状况确认表 第一章 消除疲劳的活力操 靠拢肩胛骨腹式呼吸弯腰体操 踮脚跟双臂上下伸直双腿上抬仰面上抬腰部拱背全身放松 第二章 减缓肩酸、腰痛和膝盖疼痛的活力操 双臂前后摆动上身左右转动双臂扭转双臂背后拉伸双手抱单膝鞠躬体操上身前倾后仰单腿写“8”字屈膝靠胸单腿上抬屈膝仰卧起坐舒缓肩部俯卧上抬四肢 第三章 增强内脏功能的活力操 撑壁俯卧撑桌俯卧左右弯腰摆“锄头”形姿势提肛扭身上抬双臂模向开合俯卧抬身1股关节开合操1股关节开合操2 第四章 活化脑细胞的活力操 单腿站立原地踏步向后倒走蟹式横向走手指体操1手指体操2脚趾体操1..... 第五章 保持年轻的活力操 第六章 塑造苗条体形的活力操 第七章 双人活力操 后记 表格

《强身健体活力操》

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