

# 《跟我做不老操》

## 图书基本信息

书名：《跟我做不老操》

13位ISBN编号：9787538156201

10位ISBN编号：7538156208

出版时间：2009-1

出版社：辽宁科技

作者：久野谱也

页数：47

译者：刘方

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](http://www.tushu000.com)

# 《跟我做不老操》

## 前言

本书针对平时缺少运动的中老年人，详细介绍了一些可以在家里轻松进行的肌肉锻炼法。腰部集中了最多需要锻炼的肌肉。腰部肌肉位于腰的内侧，连接着大腿部分的骨头和脊椎骨。之所以把注意力集中在腰部肌肉，是因为在随着年龄增长而不断衰老的肌肉当中，腰部肌肉被认为是最重要的部位。我们之所以可以保持站立的姿态和走路，事实上都是这部分肌肉在发挥最大的作用。随着年岁的增大，与上半身的肌肉力量相比较，腰部肌肉和大腿前侧肌肉的力量明显地减弱了。那将会产生什么样的影响呢？走路的方式开始有些所谓的“脚趟地”。这就可以证明，由于腰部和大腿前侧肌肉数量的减少，走路时大腿部位被抬起来的高度也随之减小了。开始出现这种情况时，很容易被类似小石子的突起物绊倒，摔倒的危险性增高。老年人，尤其是骨头比较脆的女性，摔倒了经常会引起大腿和骨盆的骨折。严重的情况下，导致长期卧床不起的案例也不少。另外，由于摔倒以后要卧床修养，会进一步减少肌肉的数量，所以即使修养、恢复健康后也会有无法正常走路的情况发生。不仅仅会造成肌肉数量的减少，也很容易患上其他疾病。这就是肌肉衰老的恶性循环。

# 《跟我做不老操》

## 内容概要

《跟我做不老操》以文字加DVD光盘的形式介绍了有效防止肌肉衰老的伸展体操。分为三个不同的难易等级。您可以根据目前的身体状况选择适合自己的训练。每天只要花10分钟时间。就能够拥有强健不老的体质。肌肉衰老造成的卧床不起、瘫痪等症状使越来越多的人承受着不能自由活动的痛苦。所以。预防肌肉衰老、打造不老体质是现代人应该拥有的一种必备意识。

# 《跟我做不老操》

## 作者简介

出生于1962年。毕业于筑波大学体育系。又在该大学进修了博士课程。此后担任了东京大学教育学部保健体育课助教、美国宾夕法尼亚州大学医学部特邀研究员、东京大学研究生院助教。自1996年开始，成为筑波大学尖端科学领域研究中心以及体育科学系的讲师。2004年。成为筑波大学研究生院人类综合科学研究所部副教授。著有《50岁开始恢复年轻的肌肉锻炼法》、《增强新陈代谢——中老年人的减肥》等书。

# 《跟我做不老操》

## 书籍目录

前言 本书的使用方法通过坐立练习，测试你的体力 初级肌肉锻炼法 中级肌肉锻炼法 高级肌肉锻炼法 有特别治疗效果的肌肉锻炼项目 消除肩膀酸痛和僵硬腰痛的预防膝盖疼痛的预防如果想减肥，除了锻炼肌肉，还要加j虽步行练习并且控制饮食

# 《跟我做不老操》

## 章节摘录

插图：

# 《跟我做不老操》

## 编辑推荐

《跟我做不老操》由辽宁科学技术出版社出版。

# 《跟我做不老操》

## 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](http://www.tushu000.com)