

# 《躺在床上锻炼身体》

## 图书基本信息

书名：《躺在床上锻炼身体》

13位ISBN编号：9787553759392

出版时间：2016-6-1

作者：（美）桑福德·班尼特

页数：204

译者：曹源

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)

# 《躺在床上锻炼身体》

## 内容概要

# 《躺在床上锻炼身体》

作者简介

# 《躺在床上锻炼身体》

## 书籍目录

- 卡尔·兰兹医生的临床报告
- 1895年2月5日临床检查
- 1906年4月1日临床检查
- 原因
- 练习时的意志力
- 同时锻炼肱二头肌、肱三头肌和
- 腰部肌肉的按摩练习
- 锻炼肱三头肌，即手臂背后的肌肉
- 强化背部和腰部肌肉的拉伸运动
- 背部和肩部肌肉练习
- 腰部锻炼
- 腿部锻炼
- 攀爬肌肉
- 腿部肌肉练习
- 腿部静脉曲张——成因与疗法
- 痛风
- 锻炼器材
- 举重板
- 用扩张板来扩张肩膀
- 哑铃运动
- 锻炼消化能力
- 消化不良
- 敲打腹部以强化肌肉、改善消化能力
- 减掉胖肚子
- 减掉胖肚子的运动
- 锻炼肝脏
- 第一步
- 第二步
- 第三步
- 锻炼肺部
- 颈部
- 锻炼颈部
- 颈部运动
- 颈部背面的肌肉
- 锻炼喉部肌肉
- 第一种练习
- 第二种练习
- 第三种练习
- 脸部肌肉
- 脸部肌肉按摩
- 按摩下颌肌肉
- 锻炼下巴和下颚的肌肉
- 面部运动
- 快速锻炼脸颊上起支撑作用的肌肉
- 锻炼眼部肌肉
- 皮肤
- 头发

# 《躺在床上锻炼身体》

清洁

外部  
内部

“不会变老的女人”——尼侬·德·安库洛

金属面膜——专为消除皱纹设计

人的寿命

关于插图

结束语

# 《躺在床上锻炼身体》

## 精彩短评

### 1、可操作性不强

不管是什么运动，在哪儿运动，只要能坚持下来，都能取得不错的效果

### 2、赖床患者的福音

3、可操作性真的很差，很多内容只有文字没图片，有图片的也不是很能看懂

# 《躺在床上锻炼身体》

## 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)