

<<百岁操>>

图书基本信息

书名：<<百岁操>>

13位ISBN编号：9787500920236

10位ISBN编号：7500920237

出版时间：2001-1

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：王素华

页数：108

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：<http://www.tushu007.com>

<<百岁操>>

内容概要

百岁操是一种行之有效的健身操，顾名思义，就是说，人活到百岁，也能做这种操。因为是原地活动，动作缓慢柔和，节奏自由掌握，所以特别适宜中老年人。它简单易学，很容易掌握。

百岁操的最大特点是，抻拉全身各部位的筋，顺势活动各关节。人到老年，全身各器官机能下降，筋骨活动能力降低，常常不容易蹲下去；蹲下后，又不容易站起来，头颈、胳膊、腰腿不灵活。

人体内部器官的老化，我们虽然用肉眼看不见，但也能从人体的整个外观察觉到衰老的程度。如果人从中年开始，经常有意识地抻拉、压揉筋骨，活动关节，至少能延缓衰老现象的出现。

<<百岁操>>

书籍目录

说说百岁操女儿的活一、头部运动 第一节 左扭头，双目后扫 第二节 右扭头，双目后扫 第三节 左歪头，左耳贴肩 第四节 右歪头，右耳贴肩 第五节 后仰头，面天看高 第六节 前低头，面地看低 第七节 左转头，头顶划圆 第八节 右转头，头顶划圆二、肩臂运动 第一节 肩肘部，前拉后压 第二节 肩肘部，后拉前压 第三节 左臂拳，前打重捶 第四节 左臂拳，后打重捶 第五节 右臂拳，前打重捶 第六节 右臂拳，后打重捶三、腰部运动 第一节 左转腰，看手划圆 第二节 右转腰，看手划圆 第三节 左弯腰，右臂指左 第四节 右弯腰，左臂指右 第五节 后弯腰，势如弯弓 第六节 前弯腰，势如深拜四、胯部运动 第一节 左转胯，前左后右 第二节 右转胯，前右后左五、腿部运动 第一节 左抱腿，右腿如柱……六、脚部运动趾抓地，跷脚抬臂附录：百岁操伸筋部位说明

<<百岁操>>

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:<http://www.tushu007.com>