

<<这样运动最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样运动最健康>>

13位ISBN编号：9787504853578

10位ISBN编号：7504853577

出版时间：2010-8

出版时间：农村读物

作者：徐铁

页数：307

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>

## <<这样运动最健康>>

### 前言

健美与健康是现代人尤其是女性所希望和追求的。

随着社会的不断发展，人们日日夜夜地在都市丛林中忙碌。

在办公室待久了，回到家里总感觉头昏脑涨；在歌舞厅玩爽了，回到家里却感觉浑身没劲；家务活忙完了，临到睡觉才感觉四肢乏力。

在生活中，我们常常会走进情绪的低谷，在七零八落的无序状态中，放逐了自己本该美好的生活。

情绪的起落是生活中难免的境遇，但是一些人长期的情绪低落，使自己整天处于焦虑等负性情绪中，躯体相应地产生不适感，睡眠出现障碍，以致人生的种种乐趣对自己来说全无意义。

学会放松会帮助你保持健美，让你具备男性、女性各自的禀赋和品格。

可是，要想真正获得美，又并非是一件易事。

有的人爱美，却因没有时间；有的人爱美，又因得不到要领而无获。

事实上，美对任何人来说都是可望而可即的。

因此，无论自己的天赋如何，都不要盲目羡慕别人，或采取无所谓的态度。

而应当尊重自己，大胆地追求、塑造、表现美。

我为朋友们设计了健康、美体训练计划，包括：健美、养生、防治、休闲、按摩等一系列健身健美的轻松、简捷的锻炼方法。

一年365天，周周有计划，天天有锻炼。

每天你只要抽出20分钟，在自己的卧室，在自己的办公室，在……凭借着桌椅、睡床，就能实现你的梦想。

## <<这样运动最健康>>

### 内容概要

生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书系就是一支绚烂的七彩画笔，生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书系就是美妙乐章中跳跃的音符。  
打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门，您会发现康体益寿的养生之道，您可以学会保健按摩，您可以自诊自疗…… 现代生活需要提高生活品质，提质提高生活品质必读百科全书。

## <<这样运动最健康>>

### 作者简介

徐铁，执业医师，北京市健美协会副主席，全国等级健身指导员授课讲师。

从1982年开始从事女子健美教学至今，曾多次带领学生夺得全国和北京市健美比赛冠军，是我国第一代女子健美教练员和裁判员。

1986年以来，已编写出版了《女子健美与健美锻炼》、《女子健美操》、《女子健美教程》、《中国妇女百科全书》（女子健美）、《健美与健身》、《美体操练》、《睡前20分轻松美体》、《懒人塑身操》等图书，并在多种媒体上发表有关健身健美文章300多篇，是我国著名的健身运动专家。

## <<这样运动最健康>>

### 书籍目录

健美篇一、热身二、头颈部健美三、手部健美四、臂部健美五、肩部健美六、胸部健美七、腰背部健美八、腹部健美九、臀部健美十、大腿部健美十一、小腿部健美十二、足部健美十三、姿态美十四、身体曲线美十五、保持形体美十六、整理放松养生篇一、面部保养二、乳房保养三、改善下肢疲劳法四、改善睡眠操五、健脑操六、痛经操七、孕妇操八、产后操九、女性养生操十、夫妻养生操十一、再长高点操十二、拍打健身操十三、保健功十四、防老操防治篇一、瘦身操二、减肥操三、消除双下巴四、细腰操五、腹部减脂操六、臀部减脂操七、腿部减脂操八、防治肩颈酸痛九、防治腰背酸痛十、防治“腰”肌劳损十一、防治肩不平十二、纠正肩窄十三、纠正驼背十四、纠正脊柱侧弯十五、保持脊柱端正十六、纠正罗圈腿十七、纠正X型腿十八、纠正平足休闲篇一、呼吸操二、伸展操三、慢力操四、活力操五、静力操六、舒力操七、拉力操八、办公室健身操九、椅上操十、哑铃操十一、毛巾操十二、浴室操十三、床上操十四、垫上操十五、休闲操十六、放松操按摩篇一、保健按摩二、面部按摩三、眼部保健按摩四、头部保健按摩五、手臂按摩六、肩颈按摩七、胸部按摩八、腰腹减肥按摩九、腿部按摩十、乳房按摩十一、双人保健按摩

## <<这样运动最健康>>

### 章节摘录

插图：孕妇注意保健与健身锻炼，不仅对自身和胎儿的健康有利，也关系到日后的体形健美。

有的妇女为产后肥胖、臃肿而苦恼，这是因为没有重视孕期的保健与锻炼。

孕期的健身能够增强呼吸、心血管和神经系统功能；能够控制体重增加和产后腹部体积增大；能够减少精神紧张、静脉曲张和便秘等症状；能够改善睡眠，促进血压稳定、产程缩短、分娩更加顺利；还能保持健美体形。

孕妇参加健身锻炼，应注意禁止剧烈的身体接触性运动，主要是进行一些较缓和的运动项目，运动时间不宜过长，一般每次运动20~30分钟即可，每周可运动3次以上，运动强度应不超过最大心度（最大心率数=220-年龄数）的60%~70%。

下面这套孕妇操，每个动作可反复做6~15次。

- 1.两腿分开站立，然后，身体分别向顺时针和逆时针方向做环绕运动。
- 2.两腿分开站立，上体前屈，两臂下垂，然后，两臂侧摆（图 ）。
- 3.平仰卧，两手放在腹部，用腹部平静呼吸。

## <<这样运动最健康>>

### 编辑推荐

《这样运动最健康》：居家必备，简单实用小窍门，百病自诊，养生保健大智慧。

<<这样运动最健康>>

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>