第一图书网, tushu007.com

<<晨练>>

图书基本信息

书名：<<晨练>>

13位ISBN编号：9787538173048

10位ISBN编号：7538173048

出版时间：2012-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：《全明星·最运动》编委会

页数：166

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《晨练》罗列了数十种适合展练的锻炼方式与方法，着重介绍了中国古老文化传承下来的太极拳、八段锦、易筋经、桩功、拍打功等养生套路的练习方法，配有详细的动作步骤说明、锻炼功效解析以及训练要点提示。
书中为年轻、时尚的女性安排了一些简单的瑜伽、拉伸、排毒养颜操。
权威的明星私教示范教学，让爱美的美眉们能轻轻松松保持好身材，拥有健康的身体。

本书针对现代人容易发胖的现状，精心编排了适宜的力量练习，教大家在晨练中将脂肪燃烧成为运动所需的能量，获得减脂塑身、保持好身材的效果。
本书由全明星最运动编委会著。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　晨练，让你健康长寿的生活方式
　一、跟着老祖宗学习养生方法
　二、健康要趁“早”，晨练让你更健康
　三、坚持晨练，养成晨练的习惯
　四、了解常见的晨练运动类型
　五、按照自己的需求晨练
　六、解密晨练十二大误区
　七、四季晨练的方式与方法
　八、选择正确的服装去晨练
第二章　跟着老祖宗学习，活到天年的长寿秘诀
　一、陈氏养生太极拳和谐十三式
　二、静以养生的站桩功和经络拍打功
第三章　强身健体的释、道养生术
　一、佛门养生功：易筋经
　二、道家养生功八段锦
第四章　清晨瑜伽，让我们健康生活每一天
　一、清晨瑜伽带给你一整天好心情
　二、清晨瑜伽静心功法
第五章　和Nike公主一起轻松晨练
　一、拉伸：人人都适合的晨练运动
　二、从起床那一刻开始你的晨练吧
　三、全球潮流排毒套餐健康选身心排毒健康操
　四、旋转的舞蹈最美丽的晨练运动
　五、轻松晨跑，让你变得健康又聪明
第六章　带着装备去晨练：看看哪项适合你
　一、清晨力量练习的最佳武器：小哑铃
　二、力量练习前身体的准备
　三、全身协调抖空竹运动
　四、一直被人误解的超简单运动：独轮车
　五、你我都曾做过的踢毽子运动
　六、不可遗忘的健身运动打陀螺
　七、增强心血管功能的跳绳运动
　八、阴阳调合太极球
　九、瘦身塑形的时尚呼啦圈运动
第六章　给晨练者一个完整的锻炼方式
　一、晨练过后，我们应该注意些什么
　二、晨练过后，我们应该怎样“补给”
　三、根据人们的年龄、体质、职业不同饮食应有差异

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

编辑推荐

最适合中国人体质的锻炼方式，最权威科学的健身手册！
老年人坚持晨练，延年益寿　　中年人坚持晨练，健康身心青年人坚持晨练，健美体态。
少年人坚持晨练，促进发育陈氏太极拳嫡宗传人全国武术太极拳锦标赛冠军陈炳亲身示范。
本书全面收录了最经典的晨练运动：中国最传统的太极拳、八段锦、易筋经、站桩功、拍打功；源自印度的瑜伽；西方人最推崇的有氧拉伸：年轻人最爱的哑铃、有氧操、时尚舞：　　还有唤醒我们童年记忆的踢毽子、打陀螺……所有的运动方式均配有详细的动作步骤说明、　　锻炼功效解析、训练要点提示。
纠正了貌似科学实际上是误区的晨练“法则”。
让不同年龄段、不同体质的晨练者，结合春、夏、秋、冬四季的变化，安全、科学地锻炼！
本书编委会主要成员：　　陈炳　　●陈氏太极拳嫡宗第十二代传人　　●全国武术太极拳锦标赛冠军　　●国家一级拳师、一级武术裁判　　●河南省优秀武术教练员　　●河南陈家沟太极“八大天王”之一　　矫林江　　●国际瑜伽导师、瑜伽行业权威专家　　●中国瑜伽行业协会常务理事　　●“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人　　叶丹　　●全国“健美健身锦标赛”十佳健身小姐　　●Nike中国区签约赞助教练　　●北京China Fit国际健身交流大会明星教练　　●国家一级社会体育指导员　　●国家二级健美操运动员及裁判员

第一图书网, tushu007.com

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