

<<休闲运动处方>>

图书基本信息

书名：<<休闲运动处方>>

13位ISBN编号：9787543020740

10位ISBN编号：7543020742

出版时间：2000-12

出版时间：武汉出版社

作者：任建生

页数：151

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>

## <<休闲运动处方>>

### 内容概要

《休闲运动处方》将教给您在繁忙的工作之余，用最短的时间和消耗最低限度的体力，针对身体各种不同的症状，随时随地就地取材来锻炼，恢复精神的、体力的疲劳，提高身心的健康，使精力更为充沛地去面对紧张的压力和竞争的挑战。

如果您能尝试性地按照此书的处方坚持至少四周以上的习练，您会惊讶地发现，您为身体花费的锻炼时间和体力所换取的身心愉悦的感觉和充沛的精力，是任何高档营养补品和金钱都买不到的！

## &lt;&lt;休闲运动处方&gt;&gt;

## 书籍目录

前言休闲运动——健康与生活（代序）一 运动休闲——建植生命，创植生活 休闲是生命活动的需要 运动休闲是现代人的时尚 休闲运动与健身运动 二 消除疲劳你闲运动处方促使肾上腺激素分泌——消除身体倦怠感 加快血液回流——消除腿部的疲累 变换身体活动方式，促进代谢——消除工作的疲劳 放松紧张的肩部肌肉——消除肩膀僵硬 发挥肝脏功能——消除醉酒的症状 刺激肾上腺充分发挥作用——消除工作压抑感 休息并非最佳的方法——消除精神的疲劳 加强腰部的锻炼——消除腰部疲劳 身体残留紧张是健康的敌人——消除身体残留紧张 三 增强体力休闲运动处方体力是生命活力的标志——测测你的体力 心脏是摄氧的关键——增强全身耐力 肌力就是耐力——使肌力强壮 问题在踏跳地面的力度——增强速度力 吃醋能使身体柔软吗？——使身体柔软 老化从神经的传递速度开始——锻炼平衡感 夏季运动更具效果——增强耐暑力 不怕冷的方法——增强抗寒力 轻松打高尔夫球——建立正确的运动动力定型 轻松打网球——经过锻炼的手臂无赘肉 让身体浮起来——轻松学游泳 参加宴会能自如——尽快排除二氧化碳 增强神经耐久力——提高孩子的学习效率 四 坦强奋斗力休闲运动处方 每天给自己打打气——增强气力 智能低，体力也弱——增强意志力 保持平和冷静——消除紧张 有实力所以气平——使勇气涌现 错肘断臂学一招——自卫防身妙法 防身以后的反攻——格肘砍颈法 文字可以测试人的气力——锻炼冷静的头脑 静下心来干~件事——集中力与沉着力的培养 神经质与酒精中毒的关系——不为小事伤神 太安逸时脑筋会迟钝——灵感的增强法 肩部僵硬会让知觉神经麻痹——使奋起向上 眼神的明暗可测知精神良否——发现和治疗神经质抑制交感神经机能亢进——消除过度紧张 身体姿势影响精神——培养信念 五 增强肌力健美休闲运动处方力量越用会越大——力量会用完吗？使胸部坚挺——胸部的健美法 握力强的人前腕粗——使手臂增粗 腹部弱，胃肠亦弱——锻炼腹部肌肉 保持中年体形不发胖——中年肥胖的四大原因 深呼吸使你舒畅——使腰部细美 臀部上翘使体形显得健美——改正臀部的松弛度 颈部强健可以保护大脑——使颈部健美 背部姿势表示人的精神状态——使背部挺拔健美 老年人的腰为何会弯曲？——修正弯曲的背部 小腿会不会越练越粗壮？——使粗胖的小腿变结实 超过20岁身高还能增加吗？——使身高增加 六 增强性能力休闲运动处方颈部的强弱与性欲有关——增强颈力 雄性荷尔蒙的效果——恢复元气 “爱”要慢慢地做——使持久力增加 肩部负重可强化腰部——增强性能力 强壮腰部，恢复肾上腺机能——防止精力衰退 臀部力量需锻炼——增加性的技巧 点燃爱情的“煤球炉”——“暖身”活动很必要 俯卧睡姿对健康有益——促进肾上腺激素的分泌 主要参考文献

<<休闲运动处方>>

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>