

## <<15分钟伸展运动>>

### 图书基本信息

书名：<<15分钟伸展运动>>

13位ISBN编号：9787544227858

10位ISBN编号：7544227855

出版时间：2006-7

出版公司：南海出版公司

作者：全善惠

页数：258

译者：金哲

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>

## <<15分钟伸展运动>>

### 内容概要

从早上起床时的伸展运动到乘交通工具、办公室里、睡觉前的伸展运动，本书都分时分地为您一一策划好了，您只需按着书中的指导去做，就能健康愉快地度过每一天。

两个人一起做的双人伸展运动能够更好地活动关节、拉伸肌肉。

如果是恋人或夫妻一起做，还能增进彼此的感情。

亲子按摩、帮助小孩增高的伸展运动，能帮助您的小孩更健康地成长。

刚生完宝宝的新妈咪再也不用为产后身材无法还原而烦恼了，本书提供的产前产后伸展操能让新妈咪们轻松迅速地恢复窈窕身材。

老年人也能做伸展运动。

老年人多做伸展运动不仅能保持身体健康。

还能长寿，所以本书专门设置了一章“适合老年人的伸展运动”。

总体来说，本书是一本适合所有人的健康运动书！

<<15分钟伸展运动>>

作者简介

韩国中央大学师范学院体育教授

## <<15分钟伸展运动>>

### 书籍目录

经典案例 空间的“几何理想”——广州凯旋新世界样板房 禅道——广州云山诗意样板房 悠居“雀巢”——May美园样板房·柠檬伏特加 简约VS闲话——韵动领地·心动地带 打造自我单身空间——深圳大世纪·山水缘样板房 凝望生态表情——东城雅苑样板房 好“色”之家——上海世纪之春花园样板房 阅读阳光的空间——韵动领地·动情天地 六月天的香草天空——广州自由心岸样板房 在夏日里寻找冰点——阳光花园海伦堡样板房 共鸣的艺术空间——中信新天地私宅 原味享受——蔚蓝海岸样板房 穿越经典——百仕达东郡样板房 天籁——广州云山诗意样板房 泰式风情进行时——中山万科城市风景 尊贵的多元主义——中信星光名庭 琴韵飞扬——星海名域三期 新古典主义的宣言——佛山奥园别墅样板房 复古360°——天鹅堡私宅 浅湾——深圳尚书苑样板房 家的自然肤色——深圳松泉·自由领地 素色也疯狂——广州凯旋新世界样板房 天地任我行——东莞理想家园 错落的想象空间——深圳香榭晨私宅 放松的现代舞曲——深圳皓月花园 青春，奔跑在赤道上——广州自由心岸样板房 假日保鲜期——天琴阁 雕栏如画——百仕达东郡样板房 绿色住我家——广州自由心岸样板房.....

## <<15分钟伸展运动>>

### 章节摘录

插图：只有同时拉伸骨骼和肌肉，才能健康成长通常情况下，只有促进骨骼两端的软骨（成长板）成长，才能提高骨骼的成长率。

如果这些软骨受到成长激素和其他激素的作用，就会通过在软骨上面保护骨骼的骨膜向纵向或横向生长。

一般情况下，骨端软骨在成长期内会不断地成长，最后形成骨端线。

对人体的成长来说，肌肉和骨骼同样重要。

伸展运动能收缩或放松肌肉，而且能活动人体骨骼。

伸展运动能刺激成长点，还可以促进包裹骨骼的肌肉蛋白质的合成。

换句话说，只有促进骨骼成长的同时强化骨骼周围的肌肉，才能保证孩子健康成长。

另外，骨端软骨的成长和肌肉的发育是长身高的秘诀。

由此可见，肌肉和骨骼的成长有着密切的关系。

为了让孩子长高，应该在锻炼骨骼的同时促进肌肉发育。

孩子7岁之前的成长环境最重要孩子在刚出生至1岁之间的成长率最高。

据研究结果显示，人在1岁之前的成长率为25%，2~3岁的成长率为11.5%，3~4岁的成长率为7.7%。

7~8岁的成长率很低，但在青春期前后，成长率会有所上升，年满17岁以后身体基本停止成长。

大部分人认为，骨骼的成长是在发育期内完成的，因此主要关注读小学时孩子的身高，其实，3岁之前的成长率远远超过小学时期。

研究结果显示，3岁之前是大脑和身体发育的关键时期，因此，只有父母付出努力才会让孩子受益终生。

换句话说，为了塑造高挑、优美的身材，父母应该在孩子满1周岁之前关注孩子的成长。

## <<15分钟伸展运动>>

### 编辑推荐

《15分钟伸展运动》编辑推荐：当身体疲劳、身体不再年轻时，请通过伸展运动锻炼自己的身体吧！良好的饮食和环境可以维持身体健康，持之以恒的运动可以使身体的新陈代谢加快。不反弹的减肥才是真正的健康减肥，想要健康减肥，就要在不同的时间做不同的伸展运动！精选伸展动作，让您一次瘦最多！瘦身，美腿不用花钱！每天伸展5分钟，曲线UPUP！元气UP身体变年轻，头脑也清醒了！不用再饿肚子立即行动，脂肪不见了！  
！  
雕塑身材UP锻炼身体，不用上健身房了！

<<15分钟伸展运动>>

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>