

图书基本信息

书名：<<上班族轻松锻炼身体要诀/上班族系列丛书>>

13位ISBN编号：9787801577870

10位ISBN编号：7801577876

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：纳米

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>

## 内容概要

现代上班族尤其是“白领”阶层和驰骋商场的工商界人士，面对日益加快的生活节奏和紧张繁忙的工作时，身体的健康常常因为得不到锻炼而受到影响。

上班族由于工作忙，根本没有时间进行复杂的体育锻炼。

本书作者根据上班族的这一特点，从日常锻炼入手，把工作和日常生活中的行为与锻炼身体密切结合，以图片指示为主，配以简洁的说明文字形式，符合上班族“快餐式”的阅读习惯。

本书采用版块形式，不需要长时间连续阅读，只在茶余饭后、睡前候车时用数分钟翻阅，符合上班族繁忙的工作特点，语言简朴、自然、亲切，注重阅读的趣味性，是上班族私包里不可缺少的“良师益友”。

书籍目录

甲 白领：维护一下你自己的操作系统 办公室减负运动操 办公室健身小动作 在办公室里也能挥杆 坐着锻炼你会吗 出差途中的保健操 IT人士“清理磁盘碎片”的健身操 网虫们起来做健身操 乙 接传真时巧健身 写字间里体面保健术 办公室文员保健操 白领先生保持形体简易法 先生们上下班运动起来 坐班女性的高尚苗条术 卧室健身术：上床操练 不同年龄的男士不一样的锻炼 丙 白领男子如何健美肩肌 男士女士练肌肉 30岁女士轻松健身美形 不费力气“塑型”的健身操 健美女性新标准 女子健美与瘦身不能相提并论 消灭烦人的脂肪 上班女性腹部健美法.....

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>