

<<健康加油站25>>

图书基本信息

书名：<<健康加油站25>>

13位ISBN编号：9789574685905

10位ISBN编号：957468590X

出版时间：2008-02-01

出版时间：大展

作者：陳坤 著

页数：215

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>

## <<健康加油站25>>

### 内容概要

為何你容易疲勞？

你想使自己的身體由弱轉強嗎？

本書提供下列內容，各位不妨一試。

一、消除每日疲勞，訓練基礎體力。

許多人平時均疏忽於運動，只是往來於公司與家之間，運動根本不足，因此，體力較差。

隨著年齡的增長而漸漸老化，欠缺持久力與敏捷性，因而身體易生弊端。

尤其是白領階級的職員更欠缺運動，本書不必假藉任何器具而能達到運動目的，實在是最好的身體鍛鍊法。

二、現在已具基礎體力的人，且常運動，但有增強肌力的必要。

良好的運動員必須有優良的肌力。

本書能達到強力運動員的肌力目的。

三、介紹消除全身疲勞的運動按摩法。

運動按摩法能消除人體的疲勞，使僵固的肌肉變為柔軟，去除肌肉的麻痺與萎縮，且能消除血液中疲勞物質，使血液順暢。

四、解除身體外傷的治療法。

運動身體常易受到外傷，此外日常生活當中一不小心，身體也易受到損傷，若治療方法不當，常會引起後遺症，本書介紹給讀書正確的療法，以做為應急之用。

若能按照本書的方法來鍛鍊身體，將能使肥胖者變瘦，消除凸出的腰腹，且能增強體力，全無副作用，半年之後將能養成敏捷性，使身體與精神組合，達到健全身心的助益。

书籍目录

序 言第一章 基礎體力的訓練第二章 肌力的鍛鍊第三章 消除疲勞運動按摩法第四章 外傷的應急治療

<<健康加油站25>>

编辑推荐

若能按照《健康加油站25：自我保健鍛鍊》的方法來鍛鍊身體，將能使肥胖者變瘦，消除凸出的腰腹，且能增強體力，全無副作用，半年之後將能養成敏捷性，達到健全身心的助益。

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>