

#### 图书基本信息

书名：<<不可思議ㄋㄟ！  
10秒就能改善體質的手足體操法#>>

13位ISBN编号：9789861851532

10位ISBN编号：9861851534

出版时间：高寶國際

作者：主婦與生活 著

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>

## <<不可思議ㄋㄟ！ 10秒就能改善體>

### 內容概要

不用花大錢，也不用激烈的運動，只要10秒體質就能輕易獲得改善。  
在電腦桌前打字一天的你，是否覺得手臂酸痛呢？  
長時間穿跟鞋的你，是否覺得腳步疲勞呢？  
想要永保青春，維持緊實有彈力的體態嗎？  
頭痛、肩膀僵硬、雙手冰冷、兩腳冰冷、四十肩、五十肩是否困擾著你？  
如果你有以上的症狀，讀這本書就對了。  
不受時間空間的限制，只要簡單地動動你的手腳，你會發現另一個充滿活力的自己。  
讓超簡單的圖解式手足體操，幫你輕輕鬆鬆獲得健康美好的人生。  
人們並沒有徹底活用身體的特性舉例來說，常常坐著的人們會適應於較安定且舒適的姿勢；相反地，他們就無法適應行走或跑步的動作。  
若是長時間維持這樣的狀態，身體便會失去平衡，並很有可能成為引起慢性病的原因。  
每個人都有不同的生活樣式，其他動物為了維生或獲得食物，可能會跑、會游、會飛，而且一生都在活用其身體特性。  
但人類卻會因為生活樣式、職業的不同而有所差異，不是每個人在生活上都會活用我們身體的特性。  
那麼，人類身體的特性究竟為何？  
那是只有人類可以採取的動作，也就是兩腳直立行走。  
正確地兩腳直立行走將成為合理使用人體的關鍵，也可以保持人類特有的美麗姿勢。  
運動應重質不重量最近我們常常聽到「為健康而走」這句話，但大家似乎忘了最重要的事情。  
那就是，品質。  
人們只注意走了幾步，卻忘了每一步的品質都很重要。  
兩腳直立行走是一種全身運動；而這就代表了如果我們的身體在行走時有某部份無法妥善使用，步行節奏便會走調，愈走愈受傷、愈痛苦，甚至有很大的過勞危機。  
在本人工作的醫院，有很多每天走很多路但身體卻還是不舒服的患者來看診；當我們觀察他們的行走姿勢時發現，他們在行走時身體可能會左右搖晃，或者手或腳擺動的幅度可能各不相同，這樣會導致疲勞的部份與沒有使用的部份相差甚多，前者也許會造成過勞性的疼痛，而後者則是肌力減退的原因。

可惜的是，像這樣明明是為了養生而運動卻帶給身體傷害的案例實在不少。  
本書中所介紹的體操皆是藉由手腳來帶動全身運動的體操，希望抱持著「來走走路吧」、「來運動吧」等想法的你，或認為自己「算是有在運動」的你，可以透過本書的體操來預防疾病，也能在從事其他運動時更為有效地活用身體。

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>