第一图书网, tushu007.com

<<15分鐘伸展運動GO>>

图书基本信息

书名：<<15分鐘伸展運動GO>>

13位ISBN编号：9789862250044

10位ISBN编号：9862250046

出版时间：漢湘文化事業股份有限公司

作者：全善惠 著
金哲Ann 译

页数：120

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

第一图书网, tushu007.com

<<15分鐘伸展運動GO>>

内容概要

目前，社會上流行彼拉提斯、瑜珈等運動，但透過具體的動作很難正確地區分瑜珈、伸展運動、彼拉提斯或體操。
總而言之，「伸展運動」是擴大關節的活動範圍、拉伸肌肉並有效活動全身的方法，是提高柔軟度的所有運動的總稱。
過去，人們只知道伸展運動能預防運動時受傷，並有效地活動身體，還可以使身體恢復穩定狀態的輔助運動。
近幾年來，人們逐漸意識到伸展運動的重要性，因此伸展運動也成為一種獨立運動了。
在現實生活中，很多現代人連抬頭望藍天或盡情伸懶腰的機會都沒有，但為了健康著想，或想擁有曼妙的身材，我們應該有意識地伸展、活動一下不靈活的身體。
對於想透過運動來提高體力，但時間或金錢都不充裕的人來說，伸展運動是最佳的選擇。
在日常生活中，請大家每天抽出15分鐘的時間，跟著我一起做伸展運動吧！
這樣不僅豐富了單調的生活，全身筋骨也會鬆軟，頭腦也更清醒喲！
在此，我們真心地希望本書能對讀者大有裨益，幫助大家打造出健康、美好的人生。

<<15分鐘伸展運動GO>>

作者简介

全善惠　個人簡歷：　中央大學師範學院體育教育系教授　首爾市體操協會有氧運動分科委員長　有氧運動國際裁判　國民生活體育全國生活體操聯合會事務副會長　開發新千年健康體操　開發伸展體操　代表作品：　Mother＆baby按摩?體操節目（中央M＆B）　孕婦產前、產後體操（傳媒大橋電台）金哲　出生於一九七七年，博士研究生。
長期從事韓語翻譯工作，多次擔任中韓技術研討會同聲翻譯，經濟洽談會現場翻譯。

第一图书网, tushu007.com

<<15分鐘伸展運動GO>>

书籍目录

01早中晚的伸展運動早晨的伸展運動－－迎接愉快的一天起床後做的伸展淋浴中的伸展浴缸內的伸展交通工具內的伸展辦公室內的伸展中午的伸展運動－－為疲憊的身體增添活力利用午餐時間做伸展放鬆肌肉的伸展放鬆手臂的伸展下班前放鬆全身的伸展晚餐後有助於消化的伸展看電視時的伸展晚上的伸展運動－－消除一天的疲勞睡覺前的伸展02兩個人一起做的雙人伸展運動腿部伸展骨盆伸展腰部伸展胸部?腹部伸展脊椎伸展手臂?手部?手腕伸展側腰伸展肩膀伸展03適合每個人的伸展運動親子伸展運動增高按摩成長伸展運動孕媽咪伸展運動妊娠時伸展運動妊娠初期妊娠中期妊娠後期分娩後伸展運動初期中期後期老年家保健伸展運動

第一图书网, tushu007.com

<<15分鐘伸展運動GO>>

章节摘录

怎樣才能塑造好的身體呢？
塑造好的身體和健康人生息息相關。
在日常生活中，適當的運動、適當的飲食、適當的休息是養生的最佳方法，而伸展運動是防止人體老化、保持健康、增進體能、消除精神壓力的最佳運動方法。
任何形式的運動都有助於人體健康，但只靠一種方法不能獲得良好的鍛鍊效果。
在各種運動中，伸展運動是優點最多的。
想透過運動來保持健康，就要選擇各種運動。
例如：能提高心肺功能的運動、能鍛鍊肌肉的運動、能培養柔軟度的運動。
只有均衡地做各種運動，才能獲得最佳的效果。
其中，培養柔軟度的伸展，是維持健康不可缺少的。
本書提供了早中晚的適當伸展運動，從早上起床開始，到搭乘交通工具內的伸展，以及辦公室內的伸展操等等…此外還有兩個人一起做的雙人伸展運動，更能夠拉伸肌肉，比自己拉伸時還能夠更加伸展到極限，如果是男女一起做伸展，能增加彼此間的親密感。
另外，親子按摩，幫助小孩增高等的伸展運動，均有詳細的解說，孕媽咪也不用煩惱產後身材無法還原，本書亦提供了產前與產後的塑身伸展操，讓愛美的女性能夠快速恢復窈窕身材，還有，家中的老人家們，本書也規劃了一個章節，貼心的區分了不同的伸展運動。
總結來說，本書是適合EVERYBODY的伸展運動！

<<15分鐘伸展運動GO>>

编辑推荐

怎樣才能塑造好的身體呢？
塑造好的身體和健康人生息息相關。
在日常生活中，適當的運動、適當的飲食、適當的休息是養生的最佳方法，而伸展運動是防止人體老化、保持健康、增進體能、消除精神壓力的最佳運動方法。
任何形式的運動都有助於人體健康，但只靠一種方法不能獲得良好的鍛鍊效果。
在各種運動中，伸展運動是優點最多的。
想透過運動來保持健康，就要選擇各種運動。
例如：能提高心肺功能的運動、能鍛鍊肌肉的運動、能培養柔軟度的運動。
只有均衡地做各種運動，才能獲得最佳的效果。
其中，培養柔軟度的伸展，是維持健康不可缺少的。
本書提供了早中晚的適當伸展運動，從早上起床開始，到搭乘交通工具內的伸展，以及辦公室內的伸展操等等…此外還有兩個人一起做的雙人伸展運動，更能夠拉伸肌肉，比自己拉伸時還能夠更加伸展到極限，如果是男女一起做伸展，能增加彼此間的親密感。
另外，親子按摩，幫助小孩增高等的伸展運動，均有詳細的解說，孕媽咪也不用煩惱產後身材無法還原，本書亦提供了產前與產後的塑身伸展操，讓愛美的女性能夠快速恢復窈窕身材，還有，家中的老人家們，本書也規劃了一個章節，貼心的區分了不同的伸展運動。
總結來說，本書是適合EVERYBODY的伸展運動！

第一图书网, tushu007.com

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