

<<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>

<<15分鐘伸展運動GO>>

內容概要

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>>

作者簡介

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。

<<15分鐘伸展運動GO>>

書籍目錄

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

<<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>>

編輯推薦

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>>

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>