

# 《中老年保健操》

## 图书基本信息

书名：《中老年保健操》

13位ISBN编号：9787534125027

10位ISBN编号：7534125022

出版时间：2005-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：久野谱也

页数：89

译者：张协君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《中老年保健操》

## 内容概要

保健操不仅使身体更结实，而且可增加肌肉量，使身体不易发胖。因为肌肉数量与消耗的热量成正比，即使人体在睡觉时，肌肉也在不断地消耗热量。举个简单的例子：将肌肉量多的人和肌肉量少的人分为两组，给他们吃相同的食物，让他们做相同的运动，拥有肌肉数量多的人，消耗的热量多，所以不易发胖。

保健操对中老年而言可以说是百利而无一害。在本书中我们特别介绍了即使高龄者，以及没有锻炼习惯的人都可以安心进行的保健操！为了远离衰老，也为了拥有更加充实的生活，请把保健操融入生活，让它成为你生活中必不可少的一部分吧！

# 《中老年保健操》

## 书籍目录

前言 为预防衰老，中老年人亟须知强锻炼 保健操是预防衰老的良策 保健操可有效预防生活中的各种疾病 步行锻炼地法有效预防腿脚哆嗦 小贴士 拥有强健腰腿的关键——关注腰大肌 你的体力年龄是几岁 今天我们开始做保健操 DR久野的保健操D&A 基本注意点1 保健操入门 全套动作 仰卧起坐 膝盖屈伸 俯卧撑 屈膝下蹲 大腿拉伸 消除疲劳的舒展操 小贴士 通过保健操锻炼出强壮的骨骼2 让日常生活变得更轻松 不再容易跌倒 坐立更轻松 搬运东西更轻松 举臂更轻松 跪坐更轻松 起身更轻松 小贴士 小给腰部带来负担的起身方法 3 预防和治疗身体失调 预防和治疗腰痛 小贴士 怎样的动作和姿势不会给腰部带来负担 预防和治疗肩部酸痛 预防和治疗肩周炎 预防和治疗膝盖酸痛 预防和治疗小便失禁 小贴士 不运动过量是持之以恒进行保健操锻炼的秘诀4 塑造健美的体形 保持优美的体态 腹部收缩 臀部拉伸 大腿内侧和臀部外侧位伸 脊背拉伸 手臂拉伸 体验者心声卷末 保健操入门全套运作一览表

# 《中老年保健操》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)