

《与健康约会》

图书基本信息

书名：《与健康约会》

13位ISBN编号：9787802454750

10位ISBN编号：7802454751

出版时间：2010-5

出版社：军事医学科学出版社

页数：100

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

《与健康约会》

内容概要

《与健康约会:办公室健身驿站》向热爱健康又辛苦地工作在办公室的人们送上真诚与祝福。我们根据人的生理特点为您设计了各种类型的室内健身法、舒缓保健操、姿态形体操以及男士塑形操等，并配有指导光盘带您练习，让您可以科学、有效地进行办公室的锻炼。跟随我们的进程，轻轻松松从头练到脚，在办公之余获得健康的身体、健美的身材！

健康的价值珍贵无比，它是人类所追求的终极目标。健康好比人生旅途所必备的行囊，轻装才能远行。人要学会做自己的保健医生，要记住这样的话：最好的医生就是我们自己！在心情烦乱和长时间高压工作间隙，运动一下可以让我们工作压力尽情释放，有更充沛的精力战胜自我、挑战人生！

《与健康约会》

书籍目录

PART 1 健康之美不可抗拒的诱惑 健康是永远的幸福 现代人的健身理念 健身与美丽 运动使你的身体愉悦无限 配置一个办公室简易“健身房” 认识自己的身体 初学者健身入门 美丽从头开始 简单易行的办公室健身DIY
PART 2 颈部 小动作缓解颈椎病 让你拥有骨感颈部美
PART 3 臂部 向蝴蝶袖说“不” 纤纤玉臂秀出来
PART 4 手腕 手指也舞蹈 告别白领的天敌—鼠标手和腕部劳损
PART 5 肩部 舒展筋骨 活肩背 妩媚肩部美丽秘诀
PART 6 胸部 美胸有术 展胸扩肩防驼背
PART 7 背部 扩胸健背防疼痛 让背部风情万种
PART 8 腰部 远离腰痛 修炼性感迷人小蛮腰
PART 9 腹部 远离“救生圈” 打造平坦腹部
PART 10 臀部 运动练就翘臀 臀之风景
PART 11 腿部 挑战性感美腿 修长玉腿再现
PART 12 足部 挑战性感美腿 修长玉腿再现
PART 13 办公室5分钟舒缓操
PART 14 积极锻炼 健康一生
PART 15 白领男子健美法
PART 16 白领一族的心理与健康

章节摘录

插图：站姿 站姿练习多以两脚开立或前后开立为主，要求全脚掌落地，练习的时候一般要求紧臀、收腹、立腰、挺胸、肩臂自然下垂，目视前方。坐姿 坐姿可分为两类，一是地面坐姿，它可分为：盘腿坐、直角坐、分腿坐等；二是椅子坐姿。跪姿 可分为单腿跪和双腿跪。卧姿 可分为仰卧和俯卧。伸展练习的几种方法 伸展练习对锻炼者非常有益，它可使身体更加柔韧，正确的伸展可防止身体肌肉的拉伤，下面介绍几种伸展练习的方法。动力性伸展 动力性伸展是采用急拉和弹动的方式，在振动中获取能量，将肌肉充分伸展，这种方式会产生很大的张力，引起牵张反射，使肌腱受伤的概率升高。对于非专业人群，不鼓励采用这种方式。被动性伸展 被动性伸展是需要外力协助来增加柔韧性，对于发展柔韧有很好的效果，但是这种方法很容易将肌肉韧带的伸展超过极限而造成损伤，因此对绝大多数人不提倡采用。静力牵张 这种伸展方式动作缓慢，将伸展的肌肉韧带控制30~60秒，这种方法可使肌肉韧带逐渐放松，然后安全的伸展。因此是一种最安全，产生压力最小的练习方式，是值得推广的方法。

《与健康约会》

编辑推荐

《与健康约会:办公室健身驿站》：塑造现代时尚粉红丽人全程指导，健康女人时尚阅读。实用、完美、生动、温馨给你更多关爱，内容点点滴滴，关怀实实在在。健康无法抗拒的诱惑内容不可挑剔的智慧方法无以言表的真诚收获无与伦比的美丽

精彩短评

1、书是挺好的，VCD打不开

《与健康约会》

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