

# 《女性强身壮骨手册》

图书基本信息

# 《女性强身壮骨手册》

## 内容概要

《女性强身壮骨手册》旨在帮助健康女性采取良好的生活方式，提高骨骼强度，减少患骨质疏松症或“玻璃骨”（易碎骨）的危险。它特别强调运动有助于提高骨骼的强度，以减少骨折的可能。

## 书籍目录

序

### 一、 导言

1. 什么是骨质疏松
2. 了解你的骨骼
3. 骨骼如何随着年龄而变化
4. 你有骨质疏松的危险吗
5. 骨骼的脆弱点
6. 预防和治疗

.....

### 二、 热身

1. 步行、横向踏步和大踏步
2. 肩膀和脚踝的灵活操
3. 侧弯和扭转的脊柱灵活操
4. 小腿和大腿伸展
5. 侧腹和胸部伸展

.....

### 三、 在家锻炼

1. 单腿摆动
2. 直线站立与步行
3. 脚尖步行
4. 提背
5. 摆手提背
6. 提腿

.....

### 四、 日常生活中的锻炼

1. 步行
2. 爬楼梯
3. 水中健身操
4. 太极拳
5. 步行式慢跑
6. 重力锻炼
7. 跳跃
8. 健身班
9. 舞蹈

.....

索引

参考资料

# 《女性强身壮骨手册》

## 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)