

# 《向锻炼要健康》

## 图书基本信息

书名：《向锻炼要健康》

13位ISBN编号：9787880879032

10位ISBN编号：788087903X

出版社：北京东方影音公司

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)

# 《向锻炼要健康》

## 内容概要

《向锻炼要健康》向您介绍了无论对个人，还是对家庭和社会，无论你年老，还是年少，健康都是第一重要的！不知您是否发现一个奇怪的现象：就是随着社会的进步，人们生活水平不断提高，医疗条件逐步改善，人们的健康状况却在不断下降。这究竟是因为什么？原因就是缺乏锻炼！

有人说工作太忙，哪有时间锻炼？有人说我身体好着呢，不用锻炼；有人说锻炼多累，还不如歇会儿。其不知“生命在于运动”久而久之，不锻炼就会使您发胖，就会使您的身体状况越来越差，甚至各种疾病缠身。

那么，锻炼到底对我们的健康有哪些帮助？我们又该如何锻炼呢？

国家级社会体育指导员、著名健康专家赵之心老师作客《师说》，主讲《向锻炼要健康》系列节目，通过示范，详细讲解肌肉、骨骼、耐力、排毒等一系列科学锻炼方法，教给您正确的锻炼观念、习惯和方法，使您获得一个健康的身体！

# 《向锻炼要健康》

## 作者简介

赵之心

国家级社会体育指导员，原北京体育大学教师，全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使，中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事，国企联健康工程运动健康专家组首席专家，北京市科学健身专家讲师团秘书长。从1997年开始，之心老师成为北京市全民健身专家讲师团成员，他通过总结和创新，创立了“有氧健身大步走”、“强身健骨操”、“新编五禽行”、“新编八段锦”等简单易行、成效显著的大众锻炼项目。先后在全国演讲达2500场，参与人数将近百万人次。在报刊及杂志上发表文章600多篇。单独或参与著有《想对健身者说》、《强身健骨操》、《有氧健身走》、《骨骼健康》、《赵之心谈女性运动健康》、《运动成就健康》、《28种不生病的锻炼方法》、《快乐健身一箩筐》等多本图书，并录制了《强身健骨操》、《有氧大步走》等多套光盘。央视2套“健康之路”在2006年6月份强力推出之心老师主讲的运动健康系列讲座。北京电视台6套2007年5月份推出“快乐健身一箩筐”日播栏目，之心老师出任运动健康专家。

# 《向锻炼要健康》

## 书籍目录

- 第一集 健康要管理
- 第二集 健康从锻炼开始
- 第三集 办公一族的锻炼
- 第四集 常见骨骼病防治
- 第五集 身体柔韧锻炼
- 第六集 维护循环系统
- 第七集 “五禽行” 锻炼法
- 第八集 糖尿病的防治
- 第九集 耐力素质锻炼
- 第十集 远离不健康体质
- 第十一集 排毒排废与健康
- 第十二集 健康与身心和谐

# 《向锻炼要健康》

## 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)