

# 《人体健身使用手册》

## 图书基本信息

书名：《人体健身使用手册》

13位ISBN编号：9787538437515

10位ISBN编号：7538437517

出版时间：2008-5

出版社：吉林科学技术出版社

作者：赵之心

页数：339

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)

# 《人体健身使用手册》

## 内容概要

《人体健身使用手册》针对人体各个身体部位、器官和不同的人群量身定制了不同的运动健身计划。并从影响健康的因素和运动健身的重要性入手，分别讲述了身体各个部位的健身方法，不同人群的健身方法以及常见病怎么健身祛病等内容。独特的视角切入，娓娓道来的健身细节，如同一个良师益友，让您受益无穷。其“通俗性、实用性、趣味性”是《人体健身使用手册》的一大亮点。在当前琳琅满目的健康图书中，可谓最具实际操作意义的上乘之作。

# 《人体健身使用手册》

## 作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市政府143号折子工程专家组成员（负责大众健身专题）、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京月

# 《人体健身使用手册》

## 书籍目录

第一章 破解百病缠身的秘密 健康的漏洞在哪里 体质下降让健康受累 不良生活方式是健康大敌 命要活长，全靠好的生活方式调养 运动是你的救命专家 缺乏运动让你冲破健康底线 坚持有氧健身运动才能百炼成金第二章 做自己的健身教练（上） 健脑——让大脑保持年轻 健心——谁是那偷心的贼 健肺——爱肺就是爱健康 健肝——良好的运动为肝脏减脂 健肾——谁来为肾分忧解愁 健胃——别为赚钱丢了胃第三章 做自己的健身教练（下） 健感觉器官——让你的感官就此闪亮 健肌——有效的肌肉锻炼最能塑形 健骨——要想骨头健康，养骨更重要 健颈肩——不让颈椎病再流行 健腰背——腰背是你最大的赌注 健腿——腿是健康的晴雨表 健脚——脚是人的“第二心脏”第四章 运动有良方，越动越健康 健身走——人人可及的健身锻炼 八段锦——不老的健身操 太极拳——真正能增进健康的运动 五禽戏——一种行之有效的传统健身法第五章 谁知女人心，运动最贴心 失去的魅力，运动找回来 女性最佳健身方案 女性健身的练习重点 女性四季健身攻略 让女人受益一生的健身常识 女性常见病的运动处方第六章 性感男人味，运动要到位 越运动越性感：运动是男人的加油站 男性最佳健身方案 男性健身的练习重点 男性抗衰老的运动处方 男性四季健身攻略 让男人受益一生的健身常识 男性常见病的运动处方第七章 人老心不老，健身最重要 运动是最好的长寿药 老年人最佳健身方案 老年人健身的练习重点 老年人长寿运动处方 老年人四季健身攻略 让老年人受益一生的健身常识 老年人常见病的运动处方第八章 既瘦又有型，健身是正道 简单有效的运动是减巴良方 胖人的最佳健身方案 胖人健身的练习重点 胖人的四季健身攻略 让胖人受益一生的健身常识 肥胖症的运动处方第九章 常见病健身处方 呼吸系统疾病：运动使呼吸变得更加自如 消化系统疾病：运动既促进消化又可以减肥 神经系统疾病：运动让你变得安静从容 内分泌代谢性疾病：运动能促进新陈代谢 循环及血液系统：运动是清洁血液的先锋官 随时提防其他让你不舒服的疾病

# 《人体健身使用手册》

## 章节摘录

# 《人体健身使用手册》

## 编辑推荐

《人体健身使用手册》以运动健身为主题，针对人体各种身体部位、器官及不同的人群量身定制的运动健身方案。从分析影响健康的因素和运动健身的重要性入手，分别讲述了身体各个部位的健身方法，并为不同人群提供切实可行的健身方案以及常见病怎么健身祛病等内容。从这些独特的视角切入，娓娓道来健身的各个细节，就如同品尝一杯淡淡的香茶，让读者在慢慢体味健身运动的乐趣和益处的同时，更为自己的身体带来健康。实用优化体制的运动方案，让你轻松做自己的健身教练。超值赠送：新编八段锦全彩挂图，人体经络穴位全彩挂图，北京电视台《快乐健身一箩筐》主讲嘉宾，北京市科学健身专家讲师团秘书长，健康大步走创始者，健康频道特聘健康专家。简单易行的家庭健身百科，祛病强身的人体使用手册，一学就会的健身运动方案。全书语言生动，文笔流畅，运用了通俗的说理和真实的案例，使原本深奥的医理变得通俗易懂、浅近自然。

# 《人体健身使用手册》

## 精彩短评

- 1、我很喜欢这本书的内容，人体健康很重要
  - 2、是在书店看了决定在卓越买的 卓越的便宜很多
  - 3、关注健康，很好的书
  - 4、给老公买的，他说还可以。
  - 5、是本很使用的一本书.值得一看.
  - 6、很不错的一本书,值得学习一下.
  - 7、给妈妈买的，她很喜欢，还有随赠的光盘，但是还没看，就是书到的时候有点脏，但是确实是正版。
  - 8、书的内容有点混乱，重复的地方太多，有凑页码的嫌疑。内页中的插图太少了，光看文字累死了。
  - 9、内容很多都是我们都知道的。
  - 10、赵老师的书都非常不错，没事就看看得到一些锻炼的小方法
  - 11、感觉没什么用 当初是冲着图去的 哎 . . . 后悔！
  - 12、很好，非常适用。
  - 13、健身方法介绍的比较多，送给爸妈比较好！
  - 14、书的内容还不错，赵老师推荐的动作都很简单，没事练一练，挺好。
- 书的封面有点脏，还有折过的痕迹，一直觉得在当当上买的书无论是质量还是包装都很粗错，这次很失望~
- 15、内容还蛮具体的。养生健康的书，看看不错
  - 16、针对老中青年都有详细的健身方法，内容很全面。有点遗憾的是没有图片配合，只有文字说明，虽说介绍详细，但是图文并茂的方式还是更方便读者练习。
  - 17、这本书基本把赵老师的各个讲座内容都包括了，讲的比较全面。就是全部是文字说明没有图示，如果配些动作图示就更好了。
  - 18、这本书很好，能看到挂图就更好了。我周围好多朋友也想买，不过要等我弄清楚到底有没有挂图？
  - 19、看后觉得就是一本把锻炼方法集中在一起的书。有点不适合自己的，送给父母看看吧。
  - 20、本书很好，很适合大众读，和做为教材和资料。内容价值很高，也不贵。
  - 21、还没来得及看呢。不过我相信自己的眼光，不失为一本好书
  - 22、在超市看到这本书翻了一遍，挺实用全面的，在当当网一查59折，几乎便宜一半，赶紧买来送给老爸。希望他喜欢，不要再长更胖了，哈哈！
  - 23、可以从中受到启发~
  - 24、收到书,大致的翻了一下,很多实用的小例子.不错!值得一看!!!
  - 25、简单易懂是本书的一大特点,很适合老人,或上班一族的人健身.
  - 26、没有个人的特别观点，比较笼统，一般吧，不那么精致

# 《人体健身使用手册》

## 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)