第一图书网, tushu007.com

<<让身体动起来>>

图书基本信息

书名：<<让身体动起来>>

13位ISBN编号：9787538437485

10位ISBN编号：7538437487

出版时间：2008-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心 编

页数：239

字数：200000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<让身体动起来>>

内容概要

本书精选的101种健身小动作正被无数人实践着，并为千万人带来了健康的福音。
在赵老师的全面指导下，有癌症患者手术后从困境走出来，至今健康生活；有老年痴呆患者，从自闭到开朗生活；有7—8年便秘患者，大步走1个月后大有改善；有长期睡眠障碍患者，锻炼后睡眠完全正常……这些养生锻炼方法不仅行之有效，而且简单方便，易于掌握，是不可多得的促进康复的“良药”，强身健体的“妙方”。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学，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。

作为北京市全民健身专家讲师团成员，“之心老师”常年活动在全国各地的政府部门，企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。
从1997年开始，在科普巡回

第一图书网, tushu007.com

<<让身体动起来>>

书籍目录

序　让小动作打开健康之门第一章　健身全攻略——各族群的健身舒展操　Action 1　长时间坐办公室的人　Action 2　长时间用电脑的人　Action 3　体力劳动者　Action 4　站立工作者　Action 5　骑自行车者　Action 6　慢跑者与散步者　Action 7　长时间开车的人第二章　小动作——帮你达成健康目标　Action 8　三“8”运气健身法　Action 9　睡前周身放松养生法　Action 10　睡前按摩，轻松入睡　Action 11　偷空伸伸腰，一天精神好　Action 12　弯腰拱拱背，挺胸不驼背　Action 13　干毛巾擦背可促进睡眠提高免疫　Action 14　抚摩孕妇腹壁益胎儿发育第三章　好身体——照应全身上下　Action 15　拍拍打打也健身　Action 16　丝绸按摩，帮你对抗视疲劳　Action 17　旋转强身健体效果好　Action 18　垂直按压，颈肩腰腿不再疼痛　Action 19　窈窕身姿的柔力健身球　Action 20　利用胶带也健身　Action 21　减轻疲劳，消除酸胀的足部按摩第四章　晨起动一动——活力无限一整天　Action 22　早晨起床后　Action 23　起床前，做50个仰卧屈膝拉伸　Action 24　清晨一睁眼，尽快伸懒腰　Action 25　时间稍充裕，可做起床操　Action 26　边穿衣服边做操第五章　健康革命——办公室健康小动作　Action 27　全身动一动，舒畅一下午　Action 28　会议偷闲来健身　Action 29　颈部僵硬的矫治　Action 30　肩部僵硬，从解决胸部肌肉僵硬开始　Action 31　隐形健身法，增强抗病力　Action 32　工作间隙，旋转身体好处多第六章　小动作——让亚健康走开　Action 33　增强精力　Action 34　没有气力，如相扑力士做准备般下蹲　Action 35　静坐放松，提腿摸膝减压效果好　Action 36　自我按摩，为头皮纾压　Action 37　用温冷毛巾为眼睛纾压　Action 38　每天倒立两三分钟第七章　每天动一动——祛病一身轻　Action 39　头痛　Action 40　牙痛　Action 41　神经衰弱　Action 42　落枕、颈椎病　Action 43　四十肩、五十肩　Action 44　脊柱弯曲　Action 45　拉伸臀部肌肉和腿肌消除腰痛　Action 46　风湿性膝关节炎　Action 47　痛经　Action 48　上网综合征第八章　动掉疾病——小动作也能治百病　Action 49　提高对感冒的抵抗力　Action 50　大腿根部疼痛　Action 51　预防膝关节疼痛　Action 52　改善食欲不振　Action 53　预防乳腺增生　Action 54　提高骨密度，防止骨质疏松　Action 55　改善高血压的症状　Action 56　改善糖尿病的症状　Action 57　预防心脏病　Action 58　减少腹部脂肪　Action 59　时常揉腹促排便第九章　别找借口——健身无处不在　Action 60　行走有利身心　Action 61　排队等车、约会，是个锻炼的好机会　Action 62　公交车上或电梯上　Action 63　把楼梯当成健身场所　Action 64　看电视时也别闲着　Action 65　洗浴唤醒身心　Action 66　照看孩子时也不忘锻炼　Action 67　运动前后莫忘准备活动　Action 68　天热睡不着，做做瑜伽功第十章　家务劳动——省钱又健身　Action 69　利用阳台健身　Action 70　拖地健身法　Action 71　洗衣健身法　Action 72　做饭洗菜也健身　Action 73　利用家具也健身第十一章　私密小动作——为性爱添激情　Action 74　坚持床上小动作，做他的女神　Action 75　阴茎锻炼，还你男人本色　Action 76　小动作，让性爱不疲劳　Action 77　自我按摩，告别阳痿、遗精　Action 78　性爱健身操，给你无穷性趣　Action 79　事前小动作，为“性”福注入催化剂　Action 80　女方性冷感的按摩法第十二章　动出好身材——打造迷人的你　Action 81　10分钟丰胸运动，告别“太平公主”　Action 82　眼部按摩，击退讨厌的“熊猫眼”和眼袋　Action 83　给眼睛做做SPA　Action 84　抗皱按摩操，肌肤年轻的奥秘　Action 85　活肤按摩，让肌肤永葆水嫩　Action 86　纾压按摩操，让肌肤更清爽第十三章　动则不衰——越动越年轻　Action 87　手指运动健脑防衰　Action 88　疏通血脉勤梳头　Action 89　揉搓耳朵，延年益寿　Action 90　防老化，常运舌　Action 91　防痴呆保健法　Action 92　猫式运动健美脊柱防衰老　Action 93　按捏腋窝可舒筋活络第十四章　动中有静——动出来的宁静和平和　Action 94　让身心放松个透　Action 95　埃及坐姿，找回宁静的心　Action 96　喝咖啡前，和大家打个招呼　Action 97　另类走路帮你消除失恋的苦闷第十五章　亲情互动——让家人更和谐　Action 98　母子一起做的舒展操　Action 99　亲密恋人之间的舒展操　Action 100　夫妻一起做的舒展运动　Action 101　爷孙之间的舒展操

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

<<让身体动起来>>

编辑推荐

《让身体动起来》为现代人量身设计的健身小动作：健身全攻略：各族群的健身舒展操；小动作：帮你达成健康目标；好身体：照应全身上下；晨起动一动：活力无限一整天；健康革命：办公室健康小动作；小动作：让亚健康走开；每天动一动：祛病一身轻；动掉疾病：小动作也能治百病；别找借口：健身无处不在；家务劳动：省钱又健身；私密小动作：为性爱添激情；动出好身材：打造迷人的你；动则不衰：越动越年轻；瑜伽：动出来的宁静和平和；亲情互动：家人更和谐。
《让身体动起来》风靡全国的健身动动，人人都可学会，招招简便易行，全国巡回演讲2000余场，上班族间广为流传的健身小动作，全国多家电视台正在持续热播。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com