

<<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>

<<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”。

<<让身体动起来>>

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

<<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

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 女方形冷感的按摩法

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

<<让身体动起来>>

章节摘录

插图：

<<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。

<<让身体动起来>>

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>