

《随时随地简易健身术》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06月01日

开本：20开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535760067

编辑推荐

随时随地轻松健身。动手伸腰，全身扭一扭，将烦恼疲惫都丢掉！不论年龄是多少，您永远可以活得很年轻！健康知识，器械知识，家庭实用健身。

哑铃健身法，跳绳健身法，直立健身法，瑜伽健身法，晾衣竿健身法，踏板健身法，杠铃健身法，毽子健身法，沙发健身法，计算机桌前健身法，塑料瓶健身法，脚踏板健身法，握力器健身法，健身球健身法，打电话健身法，刷牙健身法，爬楼梯健身法，亲子健身法，拉力器健身法，坐姿健身法，睡床健身法，浴巾健身法，健身自行车健身法，儿童双人健身法。

内容简介

而今人们都意识到需要找一些危险性小、花费小、功效快的体育运动进行锻炼，因此市场上出现了形形色色、大大小小的健身器。它们由于体积小，便于携带而被越来越多的人所接受。在购置家庭健身器时，最好亲身体会一下健身器械的性能，同时要注意健身器械的牢固性、安全性和稳定性，避免受伤。要根据自身的身体需要，选择适合自己的健身器。要选择一些自己平常锻炼不到的肌群的健身器材来锻炼，例如：白领阶层经常坐在计算机前工作，长时间呈坐姿状态，就可以选择一些多功能跑步机，使身体得到全面锻炼。

作者简介

刘明燕，毕业于北京体育大学体育系，现任南方医科大学体育部讲师。曾获第三届全国大学生健美操艺术体操锦标赛二等奖，广州市健身小姐第四名，具有《*健美操指导员资格证书》。曾任广东卫视《健与美》特邀演员，出版有《活力健美操》、《歌舞健身操》、《军旅健身操》光

目录

1 健康知识

肥胖的成因

肥胖的危害

脂肪为何会增长

减肥的基本方法

健身中途停下来，会发胖吗

哪些食物容易消除疲劳

怎样吃才不会发胖

健身运动营养的误区

早上和傍晚哪一个时间段锻炼更有益

健身前应做好哪些准备活动

健身后怎样做好整理活动

健身后怎样淋浴来消除疲劳

应该知道的人体知识

2 器械知识

器械健身概述

健身器械简介

3 家庭实用健身

制定健身计划

哑铃健身法

杠铃片健身法

握力器健身法

拉力器健身法

跳绳健身法

毽子健身法

健身球健身法

坐姿健身法

直立健身法

沙发健身法

打电话健身法

睡床健身法

瑜伽健身法

计算机桌前健身法

刷牙健身法

浴巾健身法

晾衣竿健身法

塑料瓶健身法

爬楼梯健身法

健身自行车健身法

踏板健身法

脚踏板健身法

亲子健身法

儿童双人健身法

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)