第一图书网, tushu007.com

<<随时随地轻松健身>>

图书基本信息

书名：<<随时随地轻松健身>>

13位ISBN编号：9787506459051

10位ISBN编号：7506459051

出版时间：2009-9

出版时间：卢学周 中国纺织出版社 (2009-09出版)

作者：卢学周 编

页数：112

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

内容概要

锻炼未必要去健身房，坐车、上班、遛狗见缝插针，桌椅文件、家居物品都可用，办公室、家就是你的健身房。

抽出三五分钟，现在就开始锻炼吧！

第一图书网, tushu007.com

<<随时随地轻松健身>>

书籍目录

身体测试Part 1　随时随地健身　起床时　工作日——腰背部伸展　脊椎伸展　转髋练习　休息日——太阳系列　致意　展臂　前屈　勇士姿势　平板姿势　地面致意　眼镜蛇式　顶峰式　武士姿势　体前屈　展臂　致意　等车时　颈部练习　左右伸展　圆圈旋转　腿部练习　站立提踵　单腿平衡　坐车时　清理呼吸系统　胸式呼吸　腹式呼吸　清理调息　清凉调息　眼部运动　上下凝视　左右转动　温暖按摩　腹部运动　举腿收腹　弓背收腹　静力转身　驾车间隙　肩部运动　提沉运动　肩部侧伸　屈肘绕环　手臂伸展　单臂前伸　双臂外展　胸背部伸展　胸部扩张　弓背前伸　牛面式　踝关节练习　前后扭动　旋转运动　做饭时　腰腹部练习　左右摆髋　收腹含胸　“8”字练习　臀部练习　外展运动　站立后踢　腿部练习　内收运动　马步下蹲　遛狗时　腿部练习　跳跃停顿　弓箭步前行　迈步侧踹　站立伸展　头向膝式　腰部练习　三角式　反三角式　屈肘转腰　看电视时　手臂练习　直拳练习　摆拳练习　勾拳练习　腹部练习　船式　骑自行车式　双脚上提式　腰部伸展　侧角式　反侧角式　桥式　平衡能力练习　树式　舞蹈王式　侧平衡式　跪式平衡　腿部练习　单腿伸展　睡觉前　腹部按摩　腹部按摩式　脊椎按摩　猫式　虎式　抱膝滚动　放松　犁式　肩倒立式Part 2　办公室就是你的健身房　热身123　全身收展练习　关节灵活练习　肌肉预热练习　颈部伸展　拥抱太阳　低头下压　坐姿转身　颈部侧展　侧颈上下看　肩部锻炼　双肩提沉　交替晃肩　肩部划圈　直臂前举　直臂侧举　桌前压肩　双臂后展抻肩　屈肘揽臂抻肩　给手臂“充电”　大臂的“充电”　颈后上举　背后屈肘上举　屈肘下压　直臂压桌　拉桌移动　抬臂够背　前臂的“充电”　小臂前屈　立腕举书　翻腕举书　桌前推掌　挺起胸膛　仰椅直臂上推　扩胸运动　夹胸运动　斜板俯卧撑　魅力背影　直臂下拉背　前倾拉背　坐姿划船　直背前屈　甩掉“腰包”　腹部练习　坐姿屈膝上抬　蜷坐直臂后展　侧坐V形控制　躺椅单腿蜷收　转身单腿蜷收　躺椅四肢伸展　腰部练习　腰部扭转　弯腰起身　侧腰提拉　后仰控制　侧伸懒腰　空转“呼啦圈”　单臂伸展　双臂侧展　动态三角式　腰部画圆　臀部锻炼　顶髋收臀　跪姿后蹬腿　站姿后抬腿　半蹲侧伸展　“二郎腿”侧身转　腿部运动　紧实大腿全攻略　幻椅式　战士姿势　屈伸抬腿　屈膝摆腿　屈膝空蹲　站姿直腿侧摆　大腿后侧伸展　大腿前侧前展　性感小腿全攻略　直腿勾绷脚　弓步脚跟下压　直腿崴脚前压　综合练习　开腿侧弯身　跨步侧转身Part 3　把家变成你的私人健身房　用矿泉水瓶来锻炼　手臂练习　站姿臂前弯举　站姿臂前拧举　站姿手臂颈侧推　俯身侧摆臂　肩部练习　俯身水平举　站姿蝴蝶上举　背部练习　俯身拉背　跪姿俯身划船　胸部练习　站姿开合手臂　坐姿推胸　腰部练习　抱头体侧屈　提腰硬拉　用椅子来练习　腰部练习　站姿拧腰　站姿侧摆腰　腰部练习　坐姿前举腿　坐姿蹬车　腿部练习　坐姿前踢腿　坐姿水平举腿　臀部练习　站姿侧蹬腿　用沙发来练习　臀部练习　躺卧提臀　躺卧压膝提胯　躺卧举腿控制　针对全身的练习　正面俯身控制　反撑挺身　利用床来练习　腹部练习　正起仰卧起坐　仰卧举腿　侧起仰卧起坐　背部练习　背式交替举腿　背式两头起　大腿练习　侧卧单举腿　躺卧侧举腿锻炼结果记录

章节摘录

插图：Part1 随时随地健身每个人都在忙，忙得没有时间看电影，忙得顾不上谈恋爱，忙得想不起来关心别人，甚至像歌里唱的“忙得没有时间痛哭一场”……可是，再忙也不能忽略了身体。
苗条不再，疾病上身，长期对身体缺乏关注，失去的不止是美丽。
身处现代生活。
我必须紧紧追随这种密不透风的节奏。
而且不敢有丝毫懈怠：作为一名健身教练，我又无时无刻不在告诫别人，慢一点，慢一点，停下来关心一下自己。
这好像有点矛盾。
作为现代人，除了要适应快节奏的生活，还要学会有创意地去生活。
一些平常得不能再平常的生活细节，只要我们带着创意去打理，也能安排得妙趣横生。
其实，很多快乐都是在经意或不经意的改变中获得的。
这些话是我在写这本书时想到的。
书里这些见缝插针的运动方法，也正是基于这样的想法来设计的。
不是想让你本已足够繁忙的生活更加繁忙，只是觉得，快速的生活节奏或许无法改变，也无法逃离，但我们可以学会在快速中见缝插针地播种健康、收获快乐。

编辑推荐

《随时随地轻松健身》是由中国纺织出版社出版的。

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