<<大忙人的简单健身法>>

图书基本信息

书名:<<大忙人的简单健身法>>

13位ISBN编号: 9787514129380

10位ISBN编号:7514129383

出版时间:2013-4

出版时间:经济科学出版社

作者:可可

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

<<大忙人的简单健身法>>

内容概要

《大忙人的简单健身法》将整理房间变成健身运动,身体力行,完美组合。

一支笔,一个茶杯,一把椅子,都是你的健身器械,一杯咖啡的时间,几个简单的动作,让繁忙的你 感受生活新姿彩。

对于繁忙的人士而言,由于长期的压力、持续的丁作与不良的生活习惯,导致一些特有的疾病(职业病、职业性心理疾病等)与亚健康等总是与他们相伴。

其实,对于这些职业性疾病,如果只是用药物去治疗,其效果反而不好。

俗话说"解铃还需系铃人",要真正地将那些疾病"斩草除根",还需要从源头上入手,即要学会缓解压力,并彻底改变曾有的不良生活习惯。

这种改变从很大程度上说就是对那种没有健身锻炼习惯的改变,并学会试着用健身运动去缓解压力,并且很多健身活动本身就对那些职业性疾病有显著的辅助治疗作用。

<<大忙人的简单健身法>>

书籍目录

第一章何为简单健身 1.1简单健身新理念/3 1.2简单健身的误区/13 第二章工作中的简单健身 2.1办公桌前的健身法/25 2.2祛除疲劳的健身法/32 2.3分分秒秒健身法/38 第三章走、跑的简单健身 3.1走、跑对身体有益/47 3.2步行的健身法/56 3.3慢跑的简单健身/66 第四章器械的简单健身 4.1简单器械健身法/79 4.2简单器械健美法/95 第五章特殊时期的保健 5.1经期/105 5.2孕期/112 5.3产后/120 5.4更年期/127 第六章小动作可预防疾病 6.1小动作,可保健/137 6.2小动作,可预防/141 6.3简易方法有大用/143 参考书目/153

<<大忙人的简单健身法>>

章节摘录

版权页: 上述简易健身动作既能够作为工间操成套练习。

也可以根据自身的需要进行分拆组合、各取所需。

锻炼的时间和数量也没有强制性的规定,非常灵活。

只要坚持每天都能做几个动作,时间久了必然会收到成效。

3.男士"间操"在繁忙人士当中,有些男性由于平时不注意运动,大吃大喝,所以导致腹部脂肪逐日 囤积,形成了引人注目的"啤酒肚"。

此外,有的男士还会出现臀部肥大、大腿粗壮等有损形象的体态。

针对这种情况,推荐一套在国外大为流行的"办公室工间操"。

你只要坚持每天抽空做15分钟,那么一段时间后,你的腰、腹及臀部的多余脂肪就会逐渐消失。

(1)下蹲。

双腿分开,约与肩同宽,脚尖略向外,两腿略弯曲,双手抱住后脑部。

然后,使臀部慢慢地下蹲,直到大腿与地面平行。

随后再慢慢地复原。

注意不要伸直膝关节。

(2)屈膝运动。

臀部略微接触椅子、双手紧握椅子边缘。

让膝盖轻松地弯曲,双腿并拢,然后,慢慢地使膝盖向胸部靠近,而后慢慢地复原。

(3)侧身弯曲。

手持有适当重量的手提包,另一只手的掌心贴在后脑勺。

然后,手提包像被拉向地面一样自然下垂,身体跟着一起侧身弯曲。

复原动作是:慢慢地将手提包上提,身体也慢慢地伸直。

左右侧交替进行。

(4)后屈。

双脚分开与肩同宽,一手扶着椅子,让上半身保持固定。

然后,膝盖向前挺,而腰部则慢慢下落,保持这一姿势。

直到有疲劳感为止。

这节操可使大腿部的前侧肌肉健壮、消耗臀部的脂肪。

(5)屈臂。

将书籍等有一定重量的东西放人手提包内,然后,手握住包的提手,反复将其以屈臂的形式,从腰部 开始上提到肩部位置,左右手臂交替进行,各来回做30次。

屈臂运动能锻炼你的上半身,告别单薄、瘦弱的上半身,扎扎实实地得到强壮的双臂及宽厚的胸膛。

(6)俯卧撑A。

将双手分别平放在离肩膀约一个拳头问隔外的两张椅子上,身体尽量保持一条直线,然后做俯卧撑。 这一运动可锻炼上臂的肱三头肌。

(7)俯卧撑B。

运动前的准备姿势与A相同,只不过为加大锻炼的强度。

将双足架在桌子上。

伸直双腿,缓缓地做俯卧撑,这样可以使手臂外侧的肌肉群受到刺激,逐渐变得有韧劲。

4.白领丽人办公室健身操 对于白领丽人来说,终日端坐于办公室内,难免会腰酸背痛,弄不好还会得慢性疾病。

因此,在工作之余,利用办公室有限的空间对自己的身体进行放松很有必要。

<<大忙人的简单健身法>>

编辑推荐

《大忙人的简单健身法》集修身、养性、娱乐、欢赏于一体,动作优美,衔接流畅,简单易学,安全可靠,适合繁忙的你带阅读。

<<大忙人的简单健身法>>

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