第一图书网, tushu007.com

<<跟我做不老操>>

图书基本信息

书名：<<跟我做不老操>>

13位ISBN编号：9787538156201

10位ISBN编号：7538156208

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科技

作者：久野谱也

页数：47

译者：刘方

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

前言

本书针对平时缺少运动的中老年人，详细介绍了一些可以在家里轻松进行的肌肉锻炼法。
腰部集中了最多需要锻炼的肌肉。
腰部肌肉位于腰的内侧，连接着大腿部分的骨头和脊椎骨。
之所以把注意力集中在腰部肌肉，是因为在随着年龄增长而不断衰老的肌肉当中，腰部肌肉被认为是最重要的部位。
我们之所以可以保持站立的姿态和走路，事实上都是这部分肌肉在发挥最大的作用。
随着年岁的增大，与上半身的肌肉力量相比较，腰部肌肉和大腿前侧肌肉的力量明显地减弱了。
那将会产生什么样的影响呢？
走路的方式开始有些所谓的“脚趟地”。
这就可以证明，由于腰部和大腿前侧肌肉数量的减少，走路时大腿部位被抬起来的高度也随之减小了。
开始出现这种情况时，很容易被类似小石子的突起物绊倒，摔倒的危险性增高。
老年人，尤其是骨头比较脆的女性，摔倒了经常会引起大腿和骨盆的骨折。
严重的情况下，导致长期卧床不起的案例也不少。
另外，由于摔倒以后要卧床修养，会进一步减少肌肉的数量，所以即使修养、恢复健康后也会有无法正常走路的情况发生。
不仅仅会造成肌肉数量的减少，也很容易患上其他疾病。
这就是肌肉衰老的恶性循环。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

肌肉衰老造成的卧床不起、瘫痪等症状使越来越多的人承受着不能自由活动的痛苦。
所以，预防肌肉衰老、打造不老体质是现代人应该拥的有一种必备意识。
《跟我做不老操》以文加DVD光盘的形式介绍了有效防止肌肉衰老的伸展体操。
分为三个不同的难易等级。
您可以根据目前的身体状况选择适合自己的训练。
每天只要花10分钟时间，就能够拥有强健不老的体质。

作者简介

作者：(日本)久野谱也 译者：刘方久野谱也，出生于1962年，毕业于筑波大学体育系。
又在该大进修了博士课程。
此后担任了东京大学教育学部保健体育课助教、美国宾夕法尼亚州大学医学部特邀研究员、东京大研究生院助教，自1996年开始，成为筑波大学尖端科学领域研究中心以及体育科学系的讲师。
2004年，成为筑波大学研究生院人类综合科学研究所部副教授。
著有《50岁开始恢复年轻的肌肉锻炼法》、《增强新陈代谢——中老年人的减肥》等书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言本书的使用方法通过坐立练习，测试你的体力初级肌肉锻炼法中级肌肉锻炼法高级肌肉锻炼法有特别治疗效果的肌肉锻炼项目消除肩膀酸痛和僵硬腰痛的预防膝盖疼痛的预防如果想减肥，除了锻炼肌肉，还要加强步行练习并且控制饮食

章节摘录

插图：

编辑推荐

《跟我做不老操》由辽宁科学技术出版社出版。

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