第一图书网, tushu007.com

<<跟我做活力操>>

图书基本信息

书名：<<跟我做活力操>>

13位ISBN编号：9787538156232

10位ISBN编号：7538156232

出版时间：2009-1

出版时间：芳贺脩光、 刘翀 辽宁科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：芳贺脩光

页数：47

译者：刘翀

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

前言

众所周知，日本是当今世界上首屈一指的长寿国。
尽管如此，日本也在一直积极地呼吁要预防中老年的生活习惯病（指与日常饮食和运动等生活习惯有很大关系的疾病总称）和内脏脂肪综合征（指由于内脏积聚的脂肪使血糖、血压及中性脂肪超出正常范围而引起的疾病）的发生。
30多年来，我一直在日本各地从事研究和指导中老年人健康的工作。
通过研究得出一个结论，就是为了获得健康、有朝气的生活，即使年龄增长了，也要每天腾出适当的时间进行身体锻炼，这对于保持健康的体魄是至关重要的。
充足的“生活体力”是健康长寿的关键。
本书以已出版的《健康长寿的关键·生活体力》为基础，介绍了容易掌握并且有效的练习动作。
通过书中附带的DVD光盘，读者能够轻松掌握正确的动作，并且随着光盘的音乐一起活动身体的感觉也能够使运动变得快乐。
在《跟我做活力操》这本书中，没有长时间辛苦的运动。
它的内容是通过每天短时间的运动，让读者产生“明天也想活动一下身体”的想法。
因此，为了健康地度过每一天，请广大中老年朋友充分利用和学习本书及DVD光盘中的内容。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《跟我做活力操（附DVD光盘）》介绍了四种具有不同效果的体操运动。
通过拉伸运动使身体的柔韧性增强，是打造健康体魄的第一步，而平衡运动可以增强随着年龄减弱的平衡感。
同时，肌肉运动可以唤醒全身已经失去活力的肌肉细胞。
而最后一部分的生活步行提高心肺功能、锻炼持久耐力的最佳运动。
《跟我做活力操（附DVD光盘）》从介绍生活体力入手，让您轻轻松松地跟着DVD强生活体力的训练。

作者简介

作者：(日本)芳贺脩光 译者：刘翀芳贺脩光，筑波大学名誉教授，教育学博士，日本运动生理学会前任理事长，日本体育学会副会长。
在原东京教育大学（现筑波大学）体育部毕业后，又在东京大学教育学院研究科进修。
曾于2004年任筑波大学体育科学系教授，研究中老年的健康科学论、青少年时期的体力训练理论。
现任日本生理学会、日本体力医学会理事。
主要有《健康长寿的关键.生活体力》、《训练生理学》等著作。
柔道7段。
原日本柔道联盟奥林匹克体力强化教练。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序言生活体力介绍提高“生活体力”，这些运动是必要的肌肉分布图运动前的6项须知PART1　塑造柔美的身体才是打造健就体魄的第一步！
拉伸运动PART2　锻炼随着身体老化而开始衰退的平衡感！
平衡运动PART3　唤醒开始衰老的肌肉！
肌肉运动PART4　提高心肺功能，增强耐力！
生活步行

章节摘录

插图：

编辑推荐

《跟我做活力操》由辽宁科学技术出版社出版。

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