第一图书网, tushu007.com

<<健康加油站25>>

图书基本信息

书名：<<健康加油站25>>

13位ISBN编号：9789574685905

10位ISBN编号：957468590X

出版时间：2008-02-01

出版时间：大展

作者：陳坤 著

页数：215

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

<<健康加油站25>>

内容概要

為何你容易疲勞？
你想使自己的身體由弱轉強嗎？
本書提供下列內容，各位不妨一試。
一、消除每日疲勞，訓練基礎體力。
許多人平時均疏忽於運動，只是往來於公司與家之間，運動根本不足，因此，體力較差。
隨著年齡的增長而漸漸老化，欠缺持久力與敏捷性，因而身體易生弊端。
尤其是白領階級的職員更欠缺運動，本書不必假藉任何器具而能達到運動目的，實在是最好的身體鍛鍊法。
二、現在已具基礎體力的人，且常運動，但有增強肌力的必要。
良好的運動員必須有優良的肌力。
本書能達到強力運動員的肌力目的。
三、介紹消除全身疲勞的運動按摩法。
運動按摩法能消除人體的疲勞，使僵固的肌肉變為柔軟，去除肌肉的麻痺與萎縮，且能消除血液中疲勞物質，使血液順暢。
四、解除身體外傷的治療法。
運動身體常易受到外傷，此外日常生活當中一不小心，身體也易受到損傷，若治療方法不當，常會引起後遺症，本書介紹給讀書正確的療法，以做為應急之用。
若能按照本書的方法來鍛鍊身體，將能使肥胖者變瘦，消除凸出的腰腹，且能增強體力，全無副作用，半年之後將能養成敏捷性，使身體與精神組合，達到健全身心的助益。

第一图书网, tushu007.com

<<健康加油站25>>

书籍目录

序　言第一章　基礎體力的訓練第二章　肌力的鍛鍊第三章　消除疲勞運動按摩法第四章　外傷的應急治療

<<健康加油站25>>

编辑推荐

若能按照《健康加油站25：自我保健鍛鍊》的方法來鍛鍊身體，將能使肥胖者變瘦，消除凸出的腰腹，且能增強體力，全無副作用，半年之後將能養成敏捷性，達到健全身心的助益。

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