

<<10分钟超效运动疗法>>

图书基本信息

书名：<<10分钟超效运动疗法>>

13位ISBN编号：9787122087850

10位ISBN编号：7122087859

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业

作者：赵之心

页数：132

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>

<<10分钟超效运动疗法>>

前言

很多人得了病，很自然会求助于药物，药物治疗花钱不说，对人的副作用也实在是太大了。当然有些病是必须借助药物来治疗的，但是很多病也可以通过运动得到有效的预防和控制。运动同现在流行的中医疗法，如按摩、拔罐等一样既省钱又见效，还没有副作用，它的功效已经得到了很多专家的研究证实：即使年轻时不算健康的人，如果能一直坚持体育锻炼，患病的概率一般也会减少40%；经常运动能使人们患结肠癌、直肠癌、子宫癌的概率降低25%；经常去健身房跳有氧操的人，患牙周病的概率会降低40%；步行半个小时，能让中度抑郁症患者立即兴奋起来；练太极拳时的那种沉静冥想的状态会减少人们的焦虑和紧张情绪，降低血压，而且还会增强人体的免疫力，使人对普通病毒的抵抗力提高50%；成年人坚持跑步，能让肌肉与骨骼疼痛相关的疾病的发生率降低25%，到了老年，可明显降低患关节炎的概率。

不要让忙成为自己不运动的借口很多人说，我实在是太忙了，连吃饭、睡觉的时间都是挤出来的，哪还有时间锻炼呢！

事实并不像你想的那么复杂和困难，运动是可以随时随地进行的。

走路时步子迈大些，尝试一段“大步走”；走到马路上，故意沿着马路沿进行“认真走”；等车时练练“隔墙看戏”；在公交车上提提脚后跟；站时练练“大字操”；坐时练练“腰侧倒”；看电视、看电脑眼睛累了，转转眼球；老拿鼠标，手累了，练练勾手指……这都叫运动，而且是很有效的运动。

时间充裕了，可以练练整套健骨操、新编五禽行、新解八段锦，都可增强体质抵御疾病！

所以，运动是每时每刻都在伴随你的，只要你有运动意识，并且动起来，就会逐渐养成一种运动的习惯。

<<10分钟超效运动疗法>>

内容概要

现代人用车代替了步行，用电梯代替了楼梯，办公室相对封闭的环境阻塞了新鲜空气的进入，久而久之，现代人因缺乏运动而体质下降，本该健康长寿的老年人生病早亡，本该大有所为的中青年人英年早逝，本该朝气蓬勃的年轻人病病恹恹.....运动吧！

让运动提升你的体质！

让运动为你的生命增添活力与能量！

本书涵盖了适合大众群体锻炼的四大经典运动，是赵之心老师在多年的教学和实践总结出来的，每项运动都有其独有的特点，适合不同的人群，在不同环境中进行锻炼。

不论你是上班族还是赋闲在家的退休人员，不论是男士还是女士，皆能找到适合自己的运动方法；不论你是手、颈、肩、背、腰、腿、脚等局部出现了不适，还是你有心脑血管病、神经系统疾病、骨关节等疾病皆能从书中找到适合自己的运动处方。

为了增强本书的指导性，动作文字旁边配有步骤图，一招一式力求准确；为了增强本书的趣味性，还配了卡通手绘图。

专业的运动书，轻松的小说式解读！

<<10分钟超效运动疗法>>

作者简介

国家级社会体育指导员

原北京体育大学教师、首都体育学院客座教授

全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使

中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事

国企联健康工程运动健康专家组首席专家

北京市科学健身专家讲师团秘书长

全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使

中央电视台、北京电视台等多家媒体科学健身类节目特邀嘉宾

从1997年开始，之心老师成为北京市全民健身专家讲师团成员，他通过总结和创新，创立了“有氧健身大步走”、“强身健骨操”、“新编五禽行”、“新编八段锦”等简单易行、成效显著的大众锻炼方法。

先后在全国演讲达2500场，参与人数达百万人。

<<10分钟超效运动疗法>>

书籍目录

Part 1 简单易行的四大经典运动 有氧健身走 有氧健身走的身姿 有氧健身走的“三个量”
 有氧健身走“九法” 第一种：大步走，可促进全身多部位参加运动 第二种：大步慢走，锻炼下肢的非常好的一种走法，特别适合需要提高代谢功能的人 第三种：“10点10分”走，预防和缓解颈椎疾患，特别适合办公室一族和中老年人 第四种：呼吸走，提高呼吸系统，特别是肺部的机能 第五种：扭着走，特别适合胃肠功能不良、便秘的人 第六种：高抬腿走，提高大腿肌肉质量，增加下肢的力量，特别适合易发疝气的中老年人 第七种：“认真”走，提高神经系统的功能，预防和控制老年痴呆 第八种：“弹”着走，延缓足弓老化，特别适合有足趾痛、拇外翻、足弓塌陷的人 第九种：倒着走，提高身体的平衡性和灵敏度 健骨操
 隔墙看戏：可缓解颈椎、脊柱、腰部的不适 10点10分操：预防肩周炎，对颈部不适、手指发麻、颈部发僵是一种很好的康复手段 旱地划船：对长期伏案工作所带来的后背不适有很好地预防和缓解作用 单腿后背：可缓解很多腰部的健康问题，如腰肌劳损、腰部损伤、腰椎间盘突出等 探海：缓解腰部不适，提高腰部功能 腰侧倒：锻炼腰部肌肉和韧带，适合经常坐着工作和腰部不适的人 大字操：消除大腿多余脂肪，对股骨头坏死等健康问题有预防和康复作用 前抬腿：特别适合想瘦大腿的人，胯小的女性及有高血糖等代谢性问题的人 小半蹲：缓解双膝的不适，比如膝关节疼痛、髌骨劳损、上下楼疼等 拍打膝盖：缓解膝盖发软、不明原因的疼痛等 提踵练习：锻炼脚踝，对拇外翻、脚趾疼、糖尿病足等也有很好的锻炼价值 健骨辅助操（如身体局部出现不适，除选择相应的健骨操动作外，还可选择相应的辅助操动作一起练习，以提升局部功能。）
 手捧莲花：锻炼颈部后面的肌肉，缓解颈部不适 伸手指：特别适用于经常使用电脑者等手指使用频繁的人，能有效缓解手指变形、手腕的腱鞘炎 握拳：对预防和缓解腱鞘炎有非常好的效果 勾手指：对缓解目前的手机手、键盘手、鼠标手等手指关节问题有很好的治疗作用 翻手腕：可缓解指关节痛、腕部不适，特别适合中老年人做手部的练习 塔操：特别适合有腰肌劳损、腰部疼痛及颈肩不适的人 肩部拉伸：对肩周炎的预防及康复有很好的辅助作用 拉手腕（拉伸手臂前面）：特别适合手臂功能开始下降、手发僵的人 勾手腕（拉伸手臂后面）：特别适合手臂功能开始下降、手发僵的人 新编五禽行 虎行——虎步巡风身沉稳 鹿行——鹿儿衔草益延年 鹤行——大鹤展翅腰背好 猿行——信步猿行膝腿好 熊行——熊式拍打身清健 ……
 Part 2 从头到脚“练”健康 Part 3 甩掉脂肪的黄金运动 Part 4 “动”掉疾病，“动”出健康 Part 5 上班族健身有妙招 Part 6 女人：健康美丽“动”出来 Part 7 男人：力量“性”福“练”出来 附录 关于运动安全和效果的几个心率名称及其作用

<<10分钟超效运动疗法>>

编辑推荐

运动是节约，感冒输液一次至少200~300元，请假一天扣100元，想想感冒一天要花费一个人多少钱？

运动能让人健康，健康就能节省医疗费，和谐夫妻关系，唤醒家庭幸福，帮助事业成功，何乐而不为呢？

如果你总是无缘无故感觉浑身不舒服，总是一不小心就感冒，总是一不留神就上火。说明你的体质在下降，健康有隐患之心老师最新力作。

特别为忙碌的你，设计最经济最有效的运动法。

身体动起来，疾病不敢来，之心老师告诉你，不用花钱买健身器材，不用药时间进健身房，如何将平时的走，站，坐姿加改变就能起到很好的锻炼效果。

<<10分钟超效运动疗法>>

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>