

<<时尚舒展运动健康法>>

图书基本信息

书名：<<时尚舒展运动健康法>>

13位ISBN编号：9787534542060

10位ISBN编号：7534542065

出版时间：2004-5-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：山田多佳子

页数：79

译者：艾青

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>

## <<时尚舒展运动健康法>>

### 内容概要

恢复疲劳，释放压力，拥有柔软肢体。

舒展运动可以消除肌肉的僵硬与酸痛，缓解肩膀酸痛、腰痛等症状！

舒展运动可以恢复疲劳、消除压力、缓解精神紧张，并使您拥有美好身段！

让我们一起来体验舒展运动带来的效果吧！

所谓的舒展运动就是指舒展肌肉的运动。

例如，早晨起来时舒展一下身体，也可以说是舒展运动。

在现代社会生活中，由于我们过度使用肌肉，因此需要经常有效地舒展各部位肌肉。

我们经常说运动不足对健康不利。

实际上，运动不足不仅对健康有害，还会引起肌肉老化。

一方面，如果长期不使用肌肉，肌肉就会变硬、萎缩。

也就是说肌肉开始发僵。

另一方面，如果长期保持相同的姿势，则肌肉会极度紧张，这样就会导致肌肉酸痛。

有时候精神紧张也会引起肌肉酸痛。

无论是上述的哪一种状况，如果长期持续都会引起肌肉的僵硬与酸痛，加速人体的衰老。

具体表现为血液循环不畅、动作迟钝而容易受伤、心情郁闷、精神紧张。

长期保持坐姿的人的注意事项! 长时间保持同样的姿势对健康不利，而长时间保持坐姿则更是有害。

由于大腿后侧肌肉萎缩，会引发腰痛。

如果一天都保持坐姿，则后背、小腿的肌肉都会萎缩。

因此，长期坐着工作的办公室白领们，必须警惕自己肌肉所面临的危险。

一直动手工作的人的注意事项! 从事计算机操作以及厨艺等职业的人，由于长期使用手，对于肩膀造成了很大的负担。

这种负担与向前弯腰用力持续推墙时对脖子、后背、手臂造成的压力性质相同。

如果长期保持这种状态，则会时常感觉到肌肉酸痛，体形也会变得越来越难看。

## <<时尚舒展运动健康法>>

### 作者简介

山田多佳子，体育专业学士、体操教练，FIELD株式会社董事。

毕业于东京女子体育大学，曾任职于后乐园体育，自1993年开始在保健所、福利民间体育俱乐部担任体育教练。

持有美国体育医学会、广池瑜伽健康研究所等多家权威部门颁发的从业证书，目前在政府以及民间体育机构内，对孕

## <<时尚舒展运动健康法>>

### 书籍目录

如果不做舒展运动人会很快地衰老吗？

经常做舒展运动会变得越来越美丽！

舒展运动的要点 舒展运动的方法 在不知不觉中消除身体的僵硬与酸痛 规定动作 规定动作 颈部的舒展 肩膀、手臂的舒展 胸、腹的舒展 体侧的舒展 背、腰的舒展 腿部的舒展-1 腿部的舒展-2 面部的舒展 芭蕾式舒展消除肩膀酸痛、精神紧张，改善身体不适症状 特殊动作 特殊动作 改善肩膀酸痛 改善腰痛 改善便秘 改善痛经 改善怕冷症 改善胃痛 改善精神紧张 改善慵懒状态 专栏 有关舒展运动的常见问题 检查您的身体是否协调？

检查您的肌肉是否摄取到足够的营养？

不论是办公室白领还是家庭主妇，只要每天坚持做，就会变得漂亮起来 生活中的舒展运动 生活中的舒展运动 早上起床后的舒展运动 借助椅子的舒展运动 借助墙壁与楼梯的舒展运动 回家后的舒展运动 看电视、看书时的舒展运动 浴缸中的舒展运动 双人舒展运动 双人舒展运动的诀窍 肩膀 胸·腹 背·腰·体侧 腿·脚 孕妇舒展运动 与腹中的婴儿一起做 产妇舒展运动 做个漂亮妈妈

<<时尚舒展运动健康法>>

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>