

<<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>

## <<跟我做活力操>>

### 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人的生活习惯病（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。

## <<跟我做活力操>>

### 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

。

<<跟我做活力操>>

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。

## <<跟我做活力操>>

### 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

<<跟我做活力操>>

章节摘录

插图：

<<跟我做活力操>>

编辑推荐

《跟我做活力操》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>