

<<晨练>>

图书基本信息

书名：<<晨练>>

13位ISBN编号：9787538173048

10位ISBN编号：7538173048

出版时间：2012-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：《全明星·最运动》编委会

页数：166

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>

## <<晨练>>

### 内容概要

《晨练》罗列了数十种适合展练的锻炼方式与方法，着重介绍了中国古老文化传承下来的太极拳、八段锦、易筋经、桩功、拍打功等养生套路的练习方法，配有详细的动作步骤说明、锻炼功效解析以及训练要点提示。

书中为年轻、时尚的女性安排了一些简单的瑜伽、拉伸、排毒养颜操。

权威的明星私教示范教学，让爱美的美眉们能轻轻松松保持好身材，拥有健康的身体。

本书针对现代人容易发胖的现状，精心编排了适宜的力量练习，教大家在晨练中将脂肪燃烧成为运动所需的能量，获得减脂塑身、保持好身材的效果。

本书由全明星最运动编委会著。

## &lt;&lt;晨练&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 晨练，让你健康长寿的生活方式
  - 一、跟着老祖宗学习养生方法
  - 二、健康要趁“早”，晨练让你更健康
  - 三、坚持晨练，养成晨练的习惯
  - 四、了解常见的晨练运动类型
  - 五、按照自己的需求晨练
  - 六、解密晨练十二大误区
  - 七、四季晨练的方式与方法
  - 八、选择正确的服装去晨练
- 第二章 跟着老祖宗学习，活到天年的长寿秘诀
  - 一、陈氏养生太极拳和谐十三式
  - 二、静以养生的站桩功和经络拍打功
- 第三章 强身健体的释、道养生术
  - 一、佛门养生功：易筋经
  - 二、道家养生功八段锦
- 第四章 清晨瑜伽，让我们健康生活每一天
  - 一、清晨瑜伽带给你一整天好心情
  - 二、清晨瑜伽静心功法
- 第五章 和Nike公主一起轻松晨练
  - 一、拉伸：人人都适合的晨练运动
  - 二、从起床那一刻开始你的晨练吧
  - 三、全球潮流排毒套餐健康选身心排毒健康操
  - 四、旋转的舞蹈最美丽的晨练运动
  - 五、轻松晨跑，让你变得健康又聪明
- 第六章 带着装备去晨练：看看哪项适合你
  - 一、清晨力量练习的最佳武器：小哑铃
  - 二、力量练习前身体的准备
  - 三、全身协调抖空竹运动
  - 四、一直被人误解的超简单运动：独轮车
  - 五、你我都曾做过的踢毽子运动
  - 六、不可遗忘的健身运动打陀螺
  - 七、增强心血管功能的跳绳运动
  - 八、阴阳调合太极球
  - 九、瘦身塑形的时尚呼啦圈运动
- 第六章 给晨练者一个完整的锻炼方式
  - 一、晨练过后，我们应该注意些什么
  - 二、晨练过后，我们应该怎样“补给”
  - 三、根据人们的年龄、体质、职业不同饮食应有差异



## &lt;&lt;晨练&gt;&gt;

## 编辑推荐

最适合中国人体质的锻炼方式，最权威科学的健身手册！

老年人坚持晨练，延年益寿 中年人坚持晨练，健康身心 青年人坚持晨练，健美体态。

少年人坚持晨练，促进发育 陈氏太极拳嫡宗传人 全国武术太极拳锦标赛冠军 陈炳亲身示范。

本书全面收录了最经典的晨练运动：中国最传统的太极拳、八段锦、易筋经、站桩功、拍打功；源自印度的瑜伽；西方人最推崇的有氧拉伸；年轻人最爱的哑铃、有氧操、时尚舞；还有唤醒我们童年记忆的踢毽子、打陀螺……所有的运动方式均配有详细的动作步骤说明、锻炼功效解析、训练要点提示。

纠正了貌似科学实际上是误区的晨练“法则”。

让不同年龄段、不同体质的晨练者，结合春、夏、秋、冬四季的变化，安全、科学地锻炼！

本书编委会主要成员：  
陈炳 陈氏太极拳嫡宗第十二代传人 全国武术太极拳锦标赛冠军  
国家一级拳师、一级武术裁判 河南省优秀武术教练员 河南陈家沟太极“八大天王”之一  
矫林江 国际瑜伽导师、瑜伽行业权威专家 中国瑜伽行业协会常务理事

“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人 叶丹 全国“健美健身锦标赛”十佳健身小姐  
Nike中国区签约赞助教练 北京China Fit国际健身交流大会明星教练 国家一级社会体育指导员  
国家二级健美操运动员及裁判员

#### 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>