

<<懒人运动不流汗>>

图书基本信息

书名：<<懒人运动不流汗>>

13位ISBN编号：9787539036083

10位ISBN编号：7539036087

出版时间：2010-2

出版时间：江西科技

作者：杨文忠//邳艳春

页数：165

字数：132000

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>

<<懒人运动不流汗>>

内容概要

就算你是天字第一号大懒人，就算你从小就对体育课皱眉头，就算你每次鼓起勇气走进健身房，每次都以失败而告终……但只要如此简单的运动就能实现美体健身，你还有何理由拒绝呢？

就请加入我们的懒人运动行列吧。

本书专为懒人设计，无需特别安排运动的时间、地点，在你上班的路上、家中、办公室、户外，都能轻松实现运动健身，让你在不知不觉之中爱上运动的感觉。

<<懒人运动不流汗>>

书籍目录

懒懒的人，懒懒的运动第一章 家中轻松小运动 1.起床前奏操 2.叩齿运动 3.轻松摸耳运动 4.赤脚运动 5.踏板操 6.健身球 7.沙发保健操 8.呼啦圈 9.仰卧起坐 10.俯卧撑 11.倒立运动 12.瑜伽 13.家中运动纤体方案第二章 最佳办公室运动 1.办公室减压操 2.“鼠标手”防治操 3.简单易学颈椎操 4.办公室轻松健身：背部体操 5.办公椅塑身操 6.办公室桌边腿部锻炼妙招 7.简易办公室收腹运动 8.电脑桌前做运动妙招 9.久坐人群的腰椎操 10.预防肩周炎，做做健身操第三章 上下班途中的运动 1.慢跑 2.永远选择楼梯 3.提前两站地下车 4.搭乘公交车，只站不坐 5.骑自行车上下班第四章 轻松的户外运动 1.遛狗 2.逛街 3.放风筝 4.跳绳 5.踢毽子第五章 随时随地做运动 1.电梯间里的健身运动 2.用抹布代替拖把擦地 3.厨房瘦身操 4.做家务巧健身 5.排队操 6.退步走运动 7.大小运动 8.臂跑

<<懒人运动不流汗>>

章节摘录

插图：想保持纤细苗条的身材，其实没有那么难，只需要每天省出一点点时间在家做上几个简单的运动，就可以有效地实现梦想。

根据个人身材不同的条件，给自己订立一个完美的纤体计划吧。

一、直尺形身材。

Step1：50个仰卧起坐，然后让全身放松下来，以便更好地进行下一个动作。

Step2：5个半蹲，每次动作时间保持在30秒钟就可以了。

Step3：准备两个2千克的哑铃，进行上举运动。

左、右两臂各25次。

Step4：手臂保持向前平行伸直。

进行跳跃运动大概100下左右。

懒人叮嘱：有利于减少腰腹部赘肉，增加肌肉的弹性。

同时锻炼双臂，从整体上重塑完美曲线。

二、西洋梨形身材。

Step1：50个仰卧起坐，将全身放松，以便更好地完成下一个动作。

Step2：垂直将腿举起，再慢慢放下，左右各50次。

Step3：准备两个2千克的哑铃，进行上举运动。

左、右臂各30次。

Step4：两手臂伸直向前平举保持不动，同时全身做弹力跳跃运动75下。

懒人叮嘱：西洋梨形身材上半身比较细瘦，脂肪主要堆积在臀部以及大腿上，导致上下不成比例。

三、沙漏形身材。

Step1：25个仰卧起坐，然后全身放松，为下一个动作做好准备。

Step2：将腿垂直上举，左右各50个。

<<懒人运动不流汗>>

编辑推荐

《懒人运动不流汗》：我懒，但我活得轻松，活得美丽，活得健康。
爱上运动的感觉！
专门为懒人设计。

<<懒人运动不流汗>>

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>