

<<与健康约会>>

图书基本信息

书名：<<与健康约会>>

13位ISBN编号：9787802454750

10位ISBN编号：7802454751

出版时间：2010-5

出版时间：军事医学科学出版社

作者：于晓红，谢伦立 主编

页数：100

字数：59000

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>

## <<与健康约会>>

### 内容概要

本书向热爱健康又辛苦地工作在办公室的人们在送上真诚与祝福。  
我们根据人的生理特点为您设计了各种类型的室内健身法、舒缓保健操、姿态形体操以及男士塑形操等，并配有指导光盘带您练习，让您科学、有效地进行办公室的锻炼。  
跟随我们的进程，轻轻松松从头练到脚，在办公之余获得健康的身体、健美的身材！

## <<与健康约会>>

### 书籍目录

PART 1 健康之美不可抗拒的诱惑 健康是永远的幸福 现代人的健身理念 健身与美丽 运动使你的身体愉悦无限 配置一个办公室简易“健身房” 认识自己的身体 初学者健身入门 美丽从头开始 简单易行的办公室健身DIY  
PART 2 颈部 小动作缓解颈椎病 让你拥有骨感颈部美  
PART 3 臂部 向蝴蝶袖说“不” 纤纤玉臂秀出来  
PART 4 手腕 手指也舞蹈 告别白领的天敌—鼠标手和腕部劳损  
PART 5 肩部 舒展筋骨 活肩背 妩媚肩部美丽秘诀  
PART 6 胸部 美胸有术 展胸扩肩防驼背  
PART 7 背部 扩胸健背防疼痛 让背部风情万种  
PART 8 腰部 远离腰痛 修炼性感迷人小蛮腰  
PART 9 腹部 远离“救生圈” 打造平坦腹部  
PART 10 臀部 运动练就翘臀 臀之风景  
PART 11 腿部 挑战性感美腿 修长玉腿再现  
PART 12 足部 挑战性感美腿 修长玉腿再现  
PART 13 办公室5分钟舒缓操  
PART 14 积极锻炼 健康一生  
PART 15 白领男子健美法  
PART 16 白领一族的心理与健康

## <<与健康约会>>

### 章节摘录

插图：站姿 站姿练习多以两脚开立或前后开立为主，要求全脚掌落地，练习的时候一般要求紧臀、收腹、立腰、挺胸、肩臂自然下垂，目视前方。

坐姿 坐姿可分为两类，一是地面坐姿，它可分为：盘腿坐、直角坐、分腿坐等；二是椅子坐姿。

跪姿 可分为单腿跪和双腿跪。

卧姿 可分为仰卧和俯卧。

伸展练习的几种方法 伸展练习对锻炼者非常有益，它可使身体更加柔韧，正确的伸展可防止身体肌肉的拉伤，下面介绍几种伸展练习的方法。

动力性伸展 动力性伸展是采用急拉和弹动的方式，在振动中获取能量，将肌肉充分伸展，这种方式会产生很大的张力，引起牵张反射，使肌腱受伤的概率升高。

对于非专业人群，不鼓励采用这种方式。

被动性伸展 被动性伸展是需要外力协助来增加柔韧性，对于发展柔韧有很好的效果，但是这种方法很容易将肌肉韧带的伸展超过极限而造成损伤，因此对绝大多数人不提倡采用。

静力牵张 这种伸展方式动作缓慢，将伸展的肌肉韧带控制30~60秒，这种方法可使肌肉韧带逐渐放松，然后安全的伸展。

因此是一种最安全，产生压力最小的练习方式，是值得推广的方法。

## <<与健康约会>>

### 编辑推荐

《与健康约会:办公室健身驿站》：塑造现代时尚粉红丽人全程指导，健康女人时尚阅读。实用、完美、生动、温馨给你更多关爱，内容点点滴滴，关怀实实在在。健康 无法抗拒的诱惑内容 不可挑剔的智慧方法 无以言表的真诚收获 无与伦比的美丽

<<与健康约会>>

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>