

<<特效运动保健处方>>

图书基本信息

书名：<<特效运动保健处方>>

13位ISBN编号：9787500926313

10位ISBN编号：7500926316

出版时间：2004-12-01

出版单位：人民体育出版社

作者：野泽秀雄

译者：何阳

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>

<<特效运动保健处方>>

内容概要

在我们的身体当中，其实隐藏着令人惊奇的潜在能力。

无论年龄有多大，只要能够注意调整自己的生活，就能保持好的身体状态和体力。

“生活习惯”与疾病有着直接的联系，好的生活习惯，所起的作用是积极的、有效的。

在本书中介绍了一些简单易学的运动方法，其目的就是为了帮助人们养成良好的生活习惯，使人们得到超过自己预想的健康、体力和精力。

正是由于本书中介绍的各种运动方法都非常简单，所以我担心，动作太简单了，反而可能提不起练习的兴趣。

或者是干脆忘记了练习。

我希望读者能够每天抽出10~15分钟时间，练习书中所介绍的3~4种运动方法，并把运动变成自己每天的“生活习惯”。

在每个家庭里，都有自己的“常备药”和“常备食品”。

我希望这本书能够成为您的“常备运动处方”。

衷心地感谢每一位阅读这本书的读者。

<<特效运动保健处方>>

作者简介

作者：(日)野泽秀雄 译者：何阳

<<特效运动保健处方>>

书籍目录

第一章 进入中老年后怎样运动效果好 “运动”和“体操”仅仅是动作的重复 没有规则,想做就做 不可勉强,要做适合自己的运动 即使到了中老年,也还可以增加10%~20%的力量 把防止老化和增强体力作为确定运动量的标准 运动前的心理准备和注意事项 自我体力测试第二章 消除轻微病痛 引言 身体每天都在发生变化 缓解头部疼痛 缓解肩部疼痛 缓解腰部疼痛 缓解膝部疼痛 治疗腹泻 治疗便秘 提高对感冒的抵抗力 解除身体疲劳 消除隔日醉酒 改善食欲不振 改善胃功能 消除脸部浮肿 消除手部浮肿 消除下半身浮肿 消除脚尖浮肿 减轻中暑的症状 改善失眠的症状 睡后的醒脑运动 消除发冷症 消除站起时的晕眩 消除头晕 缓解心跳过速 缓解气喘 增强精力 消除因站立引起的疲劳 消除因长坐引起的疲劳 改善身体姿势 改善走路的姿势 改善忧郁的心情 消除眼部疲劳 改善尿失禁第三章 治疗生活习惯病 引言 好的生活习惯和不好的生活习惯 提高骨密度 改善高血压的症状 改善糖尿病的症状 预防心脏病 降低胆固醇 减少腹部脂肪 降低转氨酶 预防大肠癌 预防哮喘 改善痔疮的症状 克服更年期障碍第四章 消除身体赘肉 引言 这样可以燃烧脂肪 收紧下颏和颈部肌肉第五章 预防老年性痴呆提高运动效果的营养知识

<<特效运动保健处方>>

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>