

<<简易健身140招>>

图书基本信息

书名：<<简易健身140招>>

13位ISBN编号：9787508244235

10位ISBN编号：7508244230

出版时间：2007-3

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：朱阅平

页数：139

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>

## <<简易健身140招>>

### 内容概要

本书紧密结合日常工作和生活，简要介绍了利用短暂时间进行轻松、有效的健身方法，是指导全民健身活动的参考书。

内容丰富，图文并茂，具有一定的科学性和实用性，适合于广大读者阅读参考。

## &lt;&lt;简易健身140招&gt;&gt;

## 书籍目录

一、起床同步健身 第1招：练抬腿跪坐和下蹲，膝关节不痛不 第2招：伸伸懒腰，副良药 第3招：早睡早起睡眠足，健体防癌又美容 第4招：起床活动分钟，天神足心舒畅 第5招：勤转脖颈，头脑清醒 第6招：掌鸣天鼓，防治耳聋 第7招：仰卧并腿动，可治低血压 第8招：左顾右盼，颈健病除 第9招：燕子翻飞，强身健腰二、洗脸同步健身 第1招：干梳头和干洗脸，预防老年痴呆症 第2招：转动眼球，保健视力 第3招：冷水洗脸，强体美容，预防感冒 第4招：全身转动，关节轻松 第5招：轻轻叩击，巧治面瘫 第6招：臀部摇摆，防治前列腺肥大三、行走同步健身 第1招：足尖足跟轮流走，固肾健身益年寿 第2招：坚持爬楼梯，健身又减肥 第3招：引吭高歌，增强免疫 第4招：脚划圈圈，腿脚灵便 第5招：蹬腿挺胸，治腰腿痛 第6招：经常锻炼逆步走，壮腰健腿防劳损 第7招：前弹后踢，强膝增力 第8招：足掌行走，补肝益肾 第9招：侧步行走，阴阳平衡 第10招：画圈行走，增强肾功四、吃饭同步健 第1招：进食多咀嚼，胃病不易得 第2招：用力叩齿，益脑固齿 第3招：科学饮水，不渴也喝五、办公桌前同步健身 第1招：常撞脊背，减轻肩背痛 第2招：正确坐姿，血畅身轻 第3招：椅上伸展，舒筋活络 第4招：轻摇天柱，头痛减轻 第5招：拍打胸部，消除胸痛 第6招：打打膝腿，关节灵活 第7招：指掌勤活动，预防关节痛 第8招：椅上摆腿，腿健形美 第9招：随时甩手，活血良方 第10招：旋脚运动，活络舒筋.....六、读书、开会随时健身七、睡前同步健身八、适时健身九、三分钟治病健身十、奇特健身十一、沐浴同步健身十二、洗脚同步健身十三、入厕同步健身十四、骑自行车同步健身十五、做家务同步健身十六、看电视同步健身十七、其他健身附穴位图

<<简易健身140招>>

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>