

<<女性强身壮骨手册>>

图书基本信息

<<女性强身壮骨手册>>

内容概要

《女性强身壮骨手册》旨在帮助健康女性采取良好的生活方式，提高骨骼强度，减少患骨质疏松症或“玻璃骨”（易碎骨）的危险。它特别强调运动有助于提高骨骼的强度，以减少骨折的可能。

<<女性强身壮骨手册>>

书籍目录

序

一、 导言

1. 什么是骨质疏松
2. 了解你的骨骼
3. 骨骼如何随着年龄而变化
4. 你有骨质疏松的危险吗
5. 骨骼的脆弱点
6. 预防和治疗

.....

二、 热身

1. 步行、横向踏步和大踏步
2. 肩膀和脚踝的灵活操
3. 侧弯和扭转的脊柱灵活操
4. 小腿和大腿伸展
5. 侧腹和胸部伸展

.....

三、 在家锻炼

1. 单腿摆动
2. 直线站立与步行
3. 脚尖步行
4. 提背
5. 摆手提背
6. 提腿

.....

四、 日常生活中的锻炼

1. 步行
2. 爬楼梯
3. 水中健身操
4. 太极拳
5. 步行式慢跑
6. 重力锻炼
7. 跳跃
8. 健身班
9. 舞蹈

.....

索引

参考资料

<<女性强身壮骨手册>>

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>