

## <<每日10分钟健康哑铃操>>

### 图书基本信息

书名：<<每日10分钟健康哑铃操>>

13位ISBN编号：9787535738424

10位ISBN编号：7535738427

出版时间：2003-11-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：宫崎ひろ子

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>

## <<每日10分钟健康哑铃操>>

### 内容概要

无论在哪个时代，人们都祈愿能够健健康康地过完布满荆棘的一生。日本作为世界上最长寿的国家，伴随着国民寿命的延长，又面临着很多新的问题。

难道真的没有一种方法能够使我们在不给周围的人带来困扰的情况下，愉快地生活吗？为了实现这一目标，首要的就是要保持身心健康。

街道两边，到处充满了美食的诱惑。在这个解决温饱已不成问题的时代，受肥胖困扰的人却在不断增加。街头巷尾，各种有关减肥的信息泛滥成灾，由肥胖导致的各种疾病层出不穷。

那么，肥胖到底是由什么引起的呢？这主要是由于人体摄取的热量高于消耗的热量而引起的。反过来说，如果人体摄取的热量低于消耗的热量，那么肥胖的问题也就会迎刃而解了。

本书正是为大家介绍了一种最为轻松、有效的锻炼方法，即利用哑铃进行锻炼的方法。

## <<每日10分钟健康哑铃操>>

### 作者简介

宫崎ひろ子，毕业于共立女子短期大学。

在Ruth Soromon, Vera Ore, Tomiko Virea, Richard Amaro等处从事现代舞、爵士舞及解剖学的教学。

从1991年开始，每年在加利福尼亚大学圣克鲁分校举办讲座。

现在，在从事舞蹈指导的同时，参与国际交流活动，此外还为专业杂志执笔撰稿。

## <<每日10分钟健康哑铃操>>

### 书籍目录

哑铃热身运动之伸展运动基础哑铃操前言哑铃操基本动作流程PART 1 健康减肥不是梦 养成练习健康操的习惯 健身器材 轻便的服装 练习基础哑铃操 固定锻炼时间 每日锻炼 形成习惯 确定练习健康操的目的 塑身 消解压力 增强活力 预防成人病 “储存”健康 谨防运动伤害 从强身健体开始 锻炼肌肉 强健骨骼 强健血管 均衡饮食 适度饮食 有效饮食 享受健康生活 不焦虑 积极向上地生活 果断行事 充满自信 悠闲的生活 丰富多彩的生活 肌肉的作用PART 2 八大部位分头练 颈 向右 向左 向前 向后 肩 横向开合 身体前倾, 横向开合 单臂上举 双臂上举 臂 交替屈臂 屈臂 单臂后举 身体前倾, 手臂向后伸展 体侧内屈臂 身体前倾, 单手屈臂 胸 上举 上举 横向开合 推壁 背 单手提拉 身体前倾, 双手提拉 侧前屈 坐姿后举 腹 屈膝转体 转体 侧屈 侧屈 屈膝转体, 双臂伸展 屈膝转体, 双臂伸展 腰 腿PART 3 根据体型来锻炼 前倾型 后仰型 瘦弱型 血液的作用PART 4 营造健康生活方式 醒后操 午休操 浴后操 睡前操 血管的作用

<<每日10分钟健康哑铃操>>

章节摘录

插图

<<每日10分钟健康哑铃操>>

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>