

<<上班族运动解疲劳>>

图书基本信息

书名：<<上班族运动解疲劳>>

13位ISBN编号：9787564412531

10位ISBN编号：7564412534

出版时间：2013-6

出版时间：杨慧 北京体育大学出版社 (2013-06出版)

作者：杨慧

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>

<<上班族运动解疲劳>>

作者简介

1999年毕业于北京体育大学民族传统体育专业，2011年硕士研究生毕业，现任北京体育大学武术学院体育养生教研室党支部书记、副主任。

多年从事健身养生的研究工作，先后赴新加坡、日本、意大利、法国、德国、葡萄牙、希腊、西班牙、马来西亚、新西兰、挪威(孔子学院)等国进行访问交流和教学工作，是一位经验丰富又勇于创新的教师。

<<上班族运动解疲劳>>

书籍目录

第一章 我在家里做 1. “头”等大事不能忽视 2. 让颈部不再脆弱 3. 挺胸做女人 4. 美背不能忽视 5. 让腰杆硬起来 第二章 我在办公室做 1. 保护眼睛的时间到了 2. 消除“电脑脖”势在必行 3. 卸去肩上负担,让双臂更轻松 4. 办公室里的瘦腿运动 5. 拯救腰部曲线 第三章 我在健身房里做 1. 普拉提告别“小腹婆” 2. 肚皮舞消灭腹部脂肪 3. 拳打脚踢的暴力瘦身法 4. 拉丁给你纤细腰肢 5. 瑜伽,还身体一个自由空间 第四章 我想做就做 1. 家务活中的另类健身操 2. 搭乘公交车不闲着 3. 开车忙里偷闲颈椎操 4. 床上健康小动作 5. 床上动出迷人身材 6. 沙发里的懒人小运动

<<上班族运动解疲劳>>

编辑推荐

生活节奏越来越快，精神压力与日俱增，上班族纷纷陷入健康“红灯区”，睡眠质量差、颈肩腰腿痛、脂肪肝、高血压病……种种不适悄然浮现，这都是运动少在作怪。

谁都知道运动的重要性，却借口找不到合适的时间、地点进行锻炼，“身体是革命的本钱”也就成了一句空口号。

“太忙了，没有时间。

”“下班太累了，没有力气。

”“健身房离家太远了，实在鼓不起勇气”……是不是听上去很耳熟呢？杨慧编著的《上班族运动解疲劳》就是根据上班族“忙”的特点，把工作和日常生活中的行为与锻炼身体密切结合起来，让运动无处不在！其中有丰富的健康理念，也有高效的锻炼方法，每个动作还配有清晰的动作分解图，易学易用，非常符合上班族“快餐式”的阅读习惯，语言简朴、自然、亲切，注重阅读的趣味性，是上班族解除疲劳的良师益友。

<<上班族运动解疲劳>>

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>