

家庭实用健身方法手册



[家庭实用健身方法手册_下载链接1](#)

著者:周范林 编

出版者:中国盲文出版社

出版时间:1998-01

装帧:平装

isbn:9787500213758

《家庭实用健身方法手册》一书的主要内容是向健身爱好者介绍各种健身方法。这些方法简单易行，实用性强，每个人都能做到。健身锻炼时，不受场地的限制，即使在家或办公室都可进行。健身锻炼者还可根据自己的需要，选择不同的方式和方法来练习。

作者介绍:

目录: • 日常健身篇
轻松散步健身法
长跑锻炼健身法
步行慢跑健身法
多姿行走健身法
快慢交替健身法
快速步行健身法
日常练健身步法
逆反运动健身法
拍打锻炼健身法
甩手甩腿健身法
旋转运动健身法
常登楼梯健身法

水平运动健身法
广播体操健身法
林中简易健身法
捧腹运动健身法
借用洗浴健身法
日常九浴健身法
耐冷锻炼健身法
晨醒床上健身法
晨起八种健身法
卧室晨操健身法
日常起居健身法
日常简易健身法
工作之中健身法
工作环境调节法
睡前简易健身法
马步刷牙健身法
叩齿运动健身法
办公桌旁健身法

• 休闲健身篇

沉思冥想健身法
家庭科学健身法
轻松舒展健身法
夫妻一同健身法
练俯卧撑健身法
轻松脑力健身法
轻松体力健身法
体形健美健身法
一分钟内健身法
两分钟内健身法
摇腕运动健身法
最优运动健身法
二有生活健身法
形意拔高健身法
室内综合健身法
书法绘画健身法
打桥牌的健身法
篆刻艺术健身法
徒步旅行健身法
旅游途中健身法
春放风筝健身法
夏日游泳健身法
家庭养鸟健身法
家庭舞会健身法
家庭购物健身法
老人简易健身法
用生物钟健身法
日常趣味健身法

• 器械健身篇

利用门球健身法
利用铁球健身法
利用毽球健身法
用实心球健身法

用小皮球健身法
利用哑铃健身法
利用杠铃健身法
利用壶铃健身法
用弹簧棒健身法
用太极棒健身法
利用火棒健身法
用体操棍健身法
利用棒击健身法
利用踩棍健身法
踏石摩脚健身法
骑自行车健身法
利用跳绳健身法
用拉力器健身法
爬杆爬绳健身法
利用肋木健身法
利用桌椅健身法
利用轮椅健身法
自制倒架健身法
自制背心健身法
沙袋沙包健身法
自制单杠健身法
家用竹竿健身法
利用飞盘健身法
利用毛巾健身法

• 操练健身篇

室内仿生健身法
常练站桩健身法
叩击运动健身法
运肩运动健身法
运腕运动健身法
运指运动健身法
运足运动健身法
晃海运动健身法
八式运动健身法
经常碰撞健身法
坐族运动健身法
头脚六部健身法
强肾壮体健身法
转颈回头健身法
回春延年健身法
简八段锦健身法
十二揉的健身法
常练五功健身法
强精壮肾健身法
拿筋擦膝健身法
三8运气健身法
扑鼠运动健身法
摇橹运动健身法
怀中抱月健身法
云手运动健身法
七星运动健身法
百把运动健身法

指爪运动健身法
鹰爪运动健身法
三式连环健身法
挑手炮的健身法
练内养功健身法
练强壮功健身法
练按摩功健身法
练保健功健身法
常练气功健身法
好股瑜伽健身法
吐字发声健身法
采气养生健身法
长啸运动健身法
禹步运动健身法

• 按摩健身篇

自我按摩健身法
按摩腋窝健身法
腹部按摩健身法
耳部按摩健身法
揉擦耳朵健身法
简易背部健身法
日常搓腰健身法
摩足运动健身法
棕刷摩擦健身法
放松锻炼健身法
睡前放松健身法
头部放松健身法
脸部放松健身法
颈部放松健身法
背部放松健身法
腰部放松健身法
脚部放松健身法
一松一紧健身法
以静修神健身法
日常解闷健身法
捏拽十指健身法
办公室内健身法
开胸顺气健身法
简单有效健身法
简易防老健身法
日常防病健身法
防衰祛病健身法
预防感冒健身法
升高血压健身法
降低血压健身法
强腰固肾健身法
适度紧张健身法
微笑大笑健身法
简易健身法集锦

• • • • • (收起)

标签

美体

电影原声

流行

古典音乐

健身

评论

分为“日常健身篇、休闲健身篇、器械健身篇、操练健身篇、按摩健身篇”五个部分，内容丰富，方法具体。我看好多“倒立、俯卧撑、提肛运动”，深得其益！健身贵在循序渐进，持之以恒，方能达到良好效果

[家庭实用健身方法手册 下载链接1](#)

书评

[家庭实用健身方法手册 下载链接1](#)