

时尚舒展运动健康法



[时尚舒展运动健康法_下载链接1](#)

著者:山田多佳子

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2004-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534542060

恢复疲劳，释放压力，拥有柔软肢体。舒展运动可以消除肌肉的僵硬与酸痛，缓解肩膀

酸痛、腰痛等症状！舒展运动可以恢复疲劳、消除压力、缓解精神紧张，并使您拥有美好身段！让我们一起来体验舒展运动带来的效果吧！

所谓的舒展运动就是指舒展肌肉的运动。例如，早晨起来时舒展一下身体，也可以说是舒展运动。在现代社会生活中，由于我们过度使用肌肉，因此需要经常有效地舒展各部位肌肉。

我们经常说运动不足对健康不利。实际上，运动不足不仅对健康有害，还会引起肌肉老化。

一方面，如果长期不使用肌肉，肌肉就会变硬、萎缩。也就是说肌肉开始发僵。

另一方面，如果长期保持相同的姿势，则肌肉会极度紧张，这样就会导致肌肉酸痛。有时候精神紧张也会引起肌肉酸痛。

无论是上述的哪一种状况，如果长期持续都会引起肌肉的僵硬与酸痛，加速人体的衰老。

具体表现为血液循环不畅、动作迟钝而容易受伤、心情郁闷、精神紧张。长期保持坐姿的人的注意事项！

长时间保持同样的姿势对健康不利，而长时间保持坐姿则更是有害。由于大腿后侧

肌肉萎缩，会引发腰痛。如果一天都保持坐姿，则后背、小腿的肌肉都会萎缩。因此，长

期坐着工作的办公室白领们，必须警惕自己肌肉所面临的危险。一直动手工作的人的注意事项！

从事计算机操作以及厨艺等职业的人，由于长期使用手，对于肩膀造成了很大的负担。这种负担与向前弯腰用力持续推墙时对脖子、后背、手臂造成的压力性质相同。如果长期保持这种状态，则会时常感觉到肌肉酸痛，体形也会变得越来越难看。

作者介绍:

山田多佳子，体育专业学士、体操教练，FIELD株式会社董事。毕业于东京女子体育大学，曾任职于后乐园体育，自1993年开始在保健所、福利民间体育俱乐部担任体育教练。持有美国体育医学会、广池瑜伽健康研究所等多家权威部门颁发的从业证书，目前在政府以及民间体育机构内，对孕妇、婴儿、坐月子产妇以及中老年人进行健康指导。

目录: 1 如果不做舒展运动人会很快地衰老吗？

2 经常做舒展运动的人会变得越来越美丽！

3 舒展运动的要点

4 舒展运动的方法

一 在不知不觉中消除身体的僵硬与酸痛 规定动作

1 颈部的舒展

2 肩膀、手臂的舒展

3 胸、腹的舒展

4 体侧的舒展

5 背、腰的舒展

6 腿部的舒展-1

7 腿部的舒展-2

8 面部的舒展

9 芭蕾式舒展
二 消除肩膀酸痛、精神紧张，改善身体不适症状 特殊动作
.....
三 不论是办公室白领还是家庭主妇，只要每天坚持做，就会变得漂亮起来
生活中的舒展运动
.....
· · · · · (收起)

[时尚舒展运动健康法_下载链接1_](#)

标签

运动

舒展

准备活动

评论

[时尚舒展运动健康法_下载链接1_](#)

书评

[时尚舒展运动健康法_下载链接1_](#)