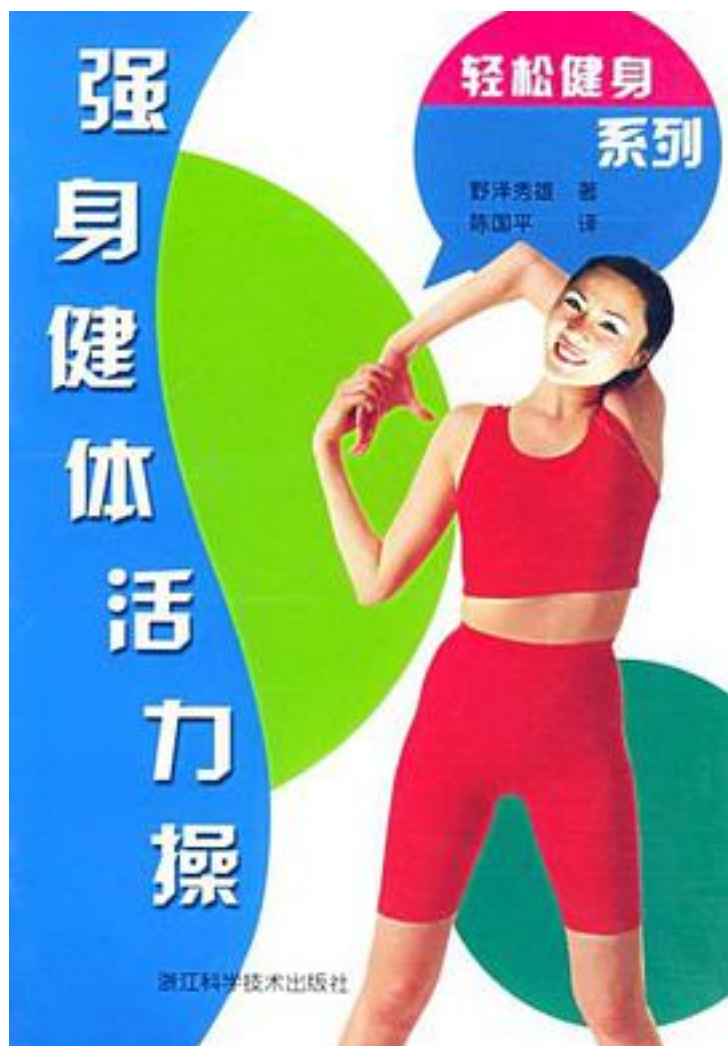


# 强身健体活力操



[强身健体活力操\\_下载链接1\\_](#)

著者:野泽秀雄

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787534125058

运动有很多种。瑜珈和伸展疗法以伸展关节为主要目的；散步、慢跑、游泳及其他有氧健身活动却是以培养耐力和强健体魄为主要目的。

本书介绍的“活力操”以简单的肌肉力量锻炼为主，强调了全身肌肉的运动。肌肉力量锻炼不仅能强化肌肉，而且同时也能强骨骼、健关节，消除疲劳，焕发活力。这是因为，一块一块的肌肉直接和骨骼相连接，运动时骨骼和关节都要受到刺激的缘故。“活力操”的锻炼方法，每天用相同的方法锻炼相同的肌肉，从而使肌肉内部的脂肪燃烧，使肌肉紧绷，增强耐力和持久力。这种锻炼方法十分适合正在减肥、想重返年轻状态的女性和中老年朋友。

本书的每个章节，都是按照“站着做的活力操”→“坐着做的活力操”→“躺着做的活力操”的顺序组合在一起的。也就是说，各章节都有“锻炼菜单”，可以在自己最想锻炼项目一直做到最后的锻炼项目，当天的任务就完成了。整个过程大致要花半个小时。抽不出完整的时间时，可以分前后两部分完成。完成4个或者5个锻炼项目只要花15分钟，剩下部分可以第二天做完。

对于一天中连抽出15分钟也办不到的忙人，只要在临睡前抽出5分钟，也可以做2-3项的锻炼。在自己喜欢的章节里，从第一项开始，按顺序每次两项进行锻炼，只要一天中能抽出5分钟的时间，就能一点点地按顺序完成。很多时候在不知不觉中一天就完成了一章的一半乃至全部。请各位愉快地尝试尝试吧！

作者介绍:

目录:

[强身健体活力操\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[强身健体活力操\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[强身健体活力操\\_下载链接1\\_](#)