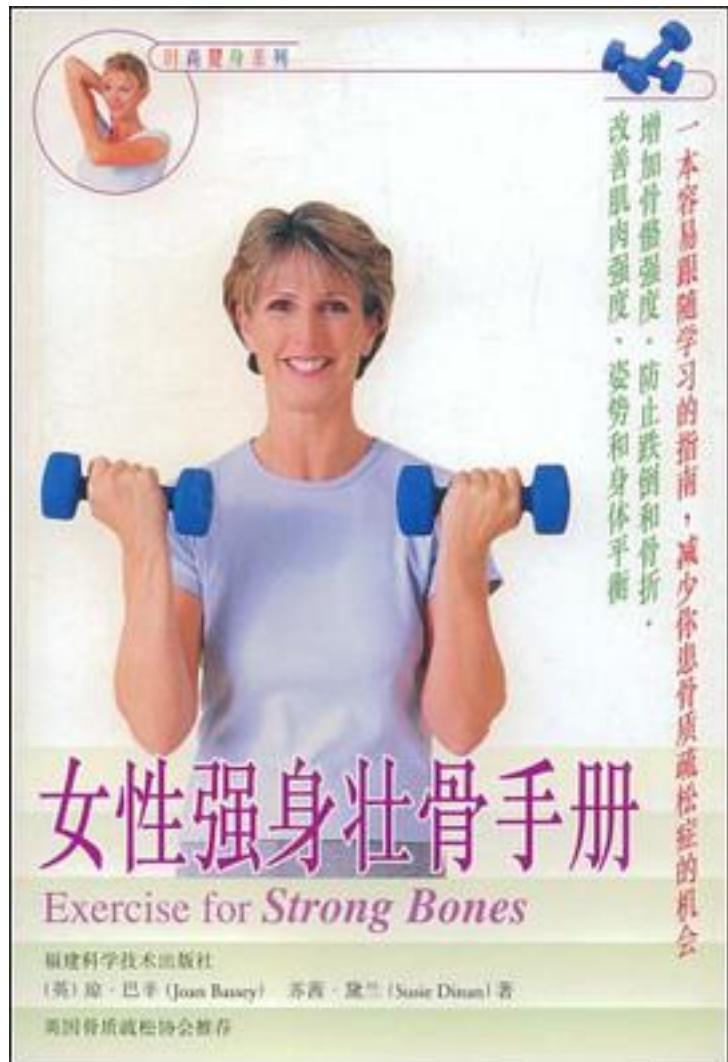


女性强身壮骨手册



[女性强身壮骨手册_下载链接1](#)

著者:琼·巴辛

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2002-11

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533520687

《女性强身壮骨手册》旨在帮助健康女性采取良好的生活方式，提高骨骼强度，减少患骨质疏松症或“玻璃骨”（易碎骨）的危险。它特别强调运动有助于提高骨骼的强度，以减少骨折的可能。

作者介绍:

目录: 序

一、 导言

- 1. 什么是骨质疏松
- 2. 了解你的骨骼
- 3. 骨骼如何随着年龄而变化
- 4. 你有骨质疏松的危险吗
- 5. 骨骼的脆弱点
- 6. 预防和治疗
-

二、 热身

- 1. 步行、横向踏步和大踏步
- 2. 肩膀和脚踝的灵活操
- 3. 侧弯和扭转的脊柱灵活操
- 4. 小腿和大腿伸展
- 5. 侧腹和胸部伸展
-

三、 在家锻炼

- 1. 单腿摆动
- 2. 直线站立与步行
- 3. 脚尖步行
- 4. 提背
- 5. 摆手提背
- 6. 提腿
-

四、 日常生活中的锻炼

- 1. 步行
- 2. 爬楼梯
- 3. 水中健身操
- 4. 太极拳
- 5. 步行式慢跑
- 6. 重力锻炼
- 7. 跳跃
- 8. 健身班
- 9. 舞蹈
-

索引

参考资料

• • • • • (收起)

[女性强身壮骨手册_下载链接1](#)

标签

评论

[女性强身壮骨手册 下载链接1](#)

书评

[女性强身壮骨手册 下载链接1](#)