圖書服務組　陳玉娟

強肌力教主彭淑美教你練核心肌群



強肌力教主彭淑美教你練核心肌群

索書號：411.711 / 4238 / 2017

條碼號：C139310

彭淑美作 /天下生活出版 / 2017【民106】

ISBN：978-986-94617-1-9

~全身運動就是最好的復健~

~70歲起步也不算太晚~

人口老化是目前世界各國均需面對的重要課題，根據世界衛生組織報告指出，預估至2050年全球平均每5人就有1人超過60歲。內政部107年統計報告國人平均壽命達80.4歲，男性77.3歲，女性83.7歲，均創新高，比較全球平均壽命，我國男、女性皆高於全球平均水準，分別多 8.7 歲及 10.6 歲，顯示國人已越來越長壽。因應世界人口老化，世界衛生組織亦積極推廣「活躍老化」的理念，即在老化的過程中盡可能地追求健康、社會參與、安全與獨立，以促進晚年生活品質，因此積極維持身心健康的機能才有可能達到。

本書作者為中國文化大學運動與健康促進學系教授，曾為我國軟網國手，其投入運動領域的教學研究長達44年，長期教授正確有效的運動健身方法，本書以詳細圖解有氧運動、阻抗運動與平衡運動，讓沒有運動基礎的人也可以跟著書上的圖片照著做。

每個人都知道要健康的活著就要運動，但我們很習以為常地用抽不出時間、沒有適合的運動空間替自己找藉口，畢竟知易行難，明知道運動對身心有益處，但還沒起身就發懶了，更有些人是因為以前曾經受過傷，為了避免疼痛或再度受傷就更不敢隨意的運動了！但其實運動是最好的復健，肌肉關節傷痛的改善之道就是重建肌肉，只要方法正確並擁有四心(細心、決心、用心、專心)，透過持續的運動鍛鍊肌力強化肌力，想過著擁有良好體態腰酸背痛不纏身的日子一點也不難。

老化不是老年人的專利，抗老化運動最適合的年齡是從25歲開始，不妨先來自我檢測一下看看你的身體是否老了? (第40頁)

再檢測一下你的關節夠靈活嗎? (第67頁)

配合第5章至第7章有氧、阻抗與平衡三種運動，從改善日常生活中的不良姿勢開始，再將運動納入你的日常生活，讓抗老化運動變成和吃飯呼吸一樣的存在，五十肩、胸部下垂、蝴蝶袖、退化性關節炎、足底筋膜炎都將遠離你!

書後附錄還有掃瞄QRCode即可觀看動態影片，可以邊看邊做更快上手，別再賴在椅子上啦~讓我們立刻動起來為自己儲備肌力吧!