

<<柔力健身球>>

图书基本信息

书名：<<柔力健身球>>

13位ISBN编号：9787500923176

10位ISBN编号：7500923171

出版时间：2002-10

出版时间：人民体育出版社

作者：姜桂萍

页数：297

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<柔力健身球>>

### 内容概要

由于生活水平的提高，体力活动的减少，人到一定年龄腹部开始凸起，并由此开始肥胖。

科学研究表明，腹部的肥胖、腰围的增粗与心脑血管等现代文明疾病的发病率成正比。

柔力健身球操在减脂塑身方面有着独特的作用。

它可以在不同的平面、运用不同的动作对腹部进行有效的锻炼及按摩，从而起到腹部减脂的作用。

由于长期伏案工作或端坐在电脑前而出现的腰痛、背痛等局部过度疲劳现象，影响着现代人的生活质量。

柔力健身球在缓解腰、背部疲劳方面的效果独特，通过依托球体对人的背部进行一系列有效的伸拉、按摩等锻炼，可以帮助人体进行功能恢复。

除此之外，柔力健身球适宜于各种人群进行锻炼，它既可以锻炼身体的局部，也可以对人体进行全面锻炼，动作简单易行，不需要特殊的场地，可以在家中，也可以在办公室、健身俱乐部等处进行，是一种方便、有效而有趣味的健身活动。

柔力健身球起源于瑞士，起初用于康复医疗，后流行于欧美，成为现今时尚的健身活动。

它富有弹性，色泽明快，滚动自如，在您与球共舞的锻炼中，将为您带来乐趣。

本书将向您介绍柔力健身球的健身功效和针对身体主要部位的锻炼方法，还向您介绍适合不同年龄特点的人锻炼的成套动作。

锻炼方法以图为主，易学易练。

## &lt;&lt;柔力健身球&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 柔力健身球的健身作用 第一节 缓解背部疲劳 一、人体的脊柱 二、躯干运动的肌肉  
三、背部疲劳产生的原因 四、柔力健身球对缓解背部疲劳的作用 第二节 减少腹部脂肪  
一、对脂肪的认识 二、判断肥胖的标准 三、腹部脂肪的危害 四、柔力健身球对腹部减脂  
的作用 第三节 矫正不良姿势 一、对姿势的认识 二、正确姿势的标准 三、不良姿势对健  
康的危害 四、柔力健身球对矫正不良姿势的作用 第四节 发展身体柔韧性 一、发展柔韧性的  
意义 二、影响柔韧性的因素 三、柔韧性的自我检测与评定 四、柔力健身球对发展身体柔  
韧性的作用第二章 柔力健身球的基本锻炼方法 第一节 躯干主要部位的锻炼方法 一、颈部锻炼  
方法 二、背部锻炼方法 三、腹部锻炼方法 四、综合锻炼方法 第二节 四肢锻炼方法  
一、上肢锻炼方法 二、下肢锻炼方法第三章 柔力健身球成套锻炼方法 第一节 少儿成套动作范  
例 第二节 青年成套动作范例 第三节 中老年成套动作范例 第四节 办公室成套动作范例 第五节  
腹部减脂成套动作范例 第六节 发展身体柔韧性成套动作范例 第七节 跪卧踢腿 第八节 靠球滚动  
伸展第四章 进行柔力健身球锻炼时应注意的事项 第一节 健身的原则 第二节 运动中应注意的问题  
第三节 柔力健身球要寓锻炼于生活之中主要参考文献

<<柔力健身球>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>