

<<运动无极限>>

图书基本信息

书名：<<运动无极限>>

13位ISBN编号：9787508509501

10位ISBN编号：7508509501

出版时间：2006-7

出版时间：北京首发精典文化发展中心

作者：宋懿芪，王弈 著

页数：127

字数：40000

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>

<<运动无极限>>

内容概要

近年来，中国人的健身运动呈现出生活化、多样化、休闲化等显著特点。

健身活动逐渐融入人们的日常生活，成为他们日程中不可缺少的重要内容。

百姓心中“健身”的概念，已不再局限于公园里遛鸟、晚饭后的散步，其活动形式更加丰富多采：足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳等传统的运动项目，人们热情不减；一些新兴时尚健身运动，如高尔夫、保龄球、健身操、拉丁舞、滑板、斯诺克等，参与群体不断扩大；滑雪、登山、潜水、攀岩、赛车等户外运动也在中国悄然兴起，尤其受到年青人的喜欢。

物质生活水平的提高带来中国人生活观念和方式的改变。

通过运动健身来增强身体素质，提高生活质量，已经成为新时期中国人的普遍需求，成为他们生活中不可缺少的重要内容。

运动健身，代表着一种时尚清新的生活方式，代表着对高质量生活的向往和追求，代表着健康、蓬勃和朝气。

<<运动无极限>>

书籍目录

社区健身 社区生活新风尚 农民NBA 社区健身的助推器——社会体育指导员 社区居民的节日
——社区运动会家庭健身 假日健身风靡 健身教练走入小城镇 家庭健身房 家庭健身的“半边天”
都市白领健身 “走班族”的幸福生活 午休锻炼串串烧 神秘瑜伽 塑形普拉提 活力健身操
芭蕾训练课户外运动 人板合一 攀岩走壁 雪上狂欢 水底探幽 拓展运动 山高人为峰 赛车手
？

作家？

小小帆船纵横四海校园健身运动 篮球——一个舞台绽放多人的精彩 足球——绿茵场上的青春
健美操——校园涌动健身健美青春风 拉丁舞——常有南美风情 垒球——运动中体验团队精神 校
园一景——“教授篮球队”老年人的长寿之路 健身走——老年人最理想的健身运动 太极拳——养
身健体的传统运动 门球——适合老年人的休闲运动 登山——最全面的健身运动 游泳——延缓衰
老的时尚运动崛起中的运动健身产业 花钱买健康，捧火健身房 “私教”新理念，健身找“专家”
福娃，把中国的祝福带给世界 小朋友——写给出征2008奥运健儿一封信 年青人——健康运动庆奥
运 老年人——太极舞奥运 单车游中国 成为北京奥运会志愿者——大家共同的心愿 东道主北京
——唱响全民健身主旋律

<<运动无极限>>

章节摘录

插图

<<运动无极限>>

编辑推荐

物质生活水平的提高带来中国人生活观念和方式的改变。

通过运动健身来增强身体素质，提高生活质量，已经成为新时期中国人的普遍需求，成为他们生活中不可缺少的重要内容。

运动健身，代表者一种时尚清新的生活方式，代表着对高质量生活的向往和追求，代表着健康、蓬勃和朝气。

本书通过对中国社会和中国人最新生活状态的介绍，反映近年来中国人在生活观念、生活方式等方面一系列的变化，以表现开放、多元、和平、发展的当代中国形象、中国社会的和谐发展和中国人的全面进步。

<<运动无极限>>

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>