

<<健步走>>

图书基本信息

书名：<<健步走>>

13位ISBN编号：9787508719078

10位ISBN编号：7508719077

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会

作者：赵雷

页数：206

字数：100000

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>

<<健步走>>

内容概要

本书是“中老年健身丛书”之一，该书是本套丛书的一个亮点，向中老年朋友介绍了一种最普通但是同时又是最不普通的健身方式——走。

全书共分4个章节，具体内容包括健步走的好处、健步走的基本知识和装备、健步走的方法和健身计划及特殊情况的健步走健身方案。

相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益，找到适合您自己和您家人的健身方式和方法，为您的生活增添更多的乐趣和色彩！

<<健步走>>

书籍目录

前言第一章 健步走有什么好处 一、您知道什么是健步走吗 二、健步走运动对身体机能的影响 三、健步走运动能够调节心理情绪 四、健步走可以改变您的生活习惯第二章 健步走的基本知识和装备 一、健步走基本技巧 二、运动器官处于良好的状态 三、了解自己的身体 四、准备活动和放松运动 五、添置装备 六、挑选合适的鞋袜 七、健步走服装 八、其他辅助装备第三章 健步走的方法和健身计划 一、独自健步走健身 二、和朋友一起健步走 三、探索新地方 四、怎样走得更远 五、确定健步走健身的目标 六、选择健步走健身的合适项目 七、制订循序渐进的健步走健身计划第四章 特殊情况的健步走健身方案 一、健步走健身与心脏健康 二、减肥妙方——行走健身项目 三、健步走健身恢复背部健康 四、健步走与骨质疏松 五、摆脱压力的健步走运动 六、健步走健身，邂逅快乐 七、短时间运动项目 八、集体健步走 九、行走健身运动中的应急措施

<<健步走>>

编辑推荐

《健步走》由中国社会出版社出版。

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>