第一图书网, tushu007.com

<<家庭哑铃操>>

图书基本信息

书名：<<家庭哑铃操>>

13位ISBN编号：9787534557835

10位ISBN编号：7534557836

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：甘运标,张小军

页数：148

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

健美是人类所有活动的基础，是幸福的根本。
健康是个大问题，它伴随在人们生活的每一个阶段。
但随着科学经济的发展与人们生活水平的不断提高，以高血压、高血脂、高血糖为特征的“三高”人群越来越多，同时以慢性疲劳为主要症状的亚健康问题发生率也在呈逐年增加的趋势。
　本书全面系统地介绍了哑铃健身运动的科学原理、不同需求的练习动作、锻炼方法、计划制定及如何选择适合自己的练习动作。
并配以大量图解，轻松易懂，便于自学白练，最为重要的是本书将给您带来一个全新的健身观念，激发您的健身兴趣，丰富您的健身知识，帮助您运用科学的健身方法，塑造完美的身体形态，为您树立更加积极自信的生活态度。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、哑铃锻炼前的准备　（一）认识自己　（二）认识哑铃二、运动前的准备　（一）环境准备　（二）物质准备　（三）心理准备三、哑铃锻炼前的热身运动　（一）热身运动的注意事项和要点　（二）热身运动的方式四、哑铃运动　（一）减肥哑铃操　（二）健身哑铃操　（三）健美哑铃操五、运动后的放松与调节　（一）静态拉伸　（二）整理运动　（三）推拿按摩　（四）温水浸泡　（五）冥想放松法　（六）补充维生素群　（七）保证充足的睡眠六、哑铃锻炼计划的制订　（一）制订锻炼计划的目的和意义　（二）制订计划依据　（三）制订锻炼计划的步骤和方法

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《家庭哑铃操》由江苏科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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