

<<全民健身活动指导>>

图书基本信息

书名：<<全民健身活动指导>>

13位ISBN编号：9787536950344

10位ISBN编号：7536950349

出版时间：2011-4

出版时间：吴长龄，朱元利 陕西科学技术出版社 (2011-04出版)

作者：丛书编委会 编

页数：199

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>

## <<全民健身活动指导>>

### 内容概要

《全民健身活动指导：全民健身路径篇》内容包括：科学健身应注意的问题、科学的健身原则、全民健身路径、轻健身体操等内容。

<<全民健身活动指导>>

书籍目录

第一章 科学健身应注意的问题 / 1 第二章 科学健身的原则 / 3 第三章 全民健身路径 / 5 第四章 徒手健身体操 / 53 第一节 徒手健身体操概述 / 53 第二节 徒手健身体操的种类及注意事项 / 54 第三节 徒手健身体操的功能与方法 / 56 第五章 轻器械健身体操 / 129 第一节 绳操 / 129 第二节 圈操 / 137 第三节 球操 / 144 第四节 实心球操 / 149 第五节 纱巾操 / 156 第六节 扇子操 / 163 第七节 体操棍操 / 166 第八节 棒操 / 173 第九节 哑铃操 / 181 第十节 红旗操 / 189 第十一节 带操 / 195

## <<全民健身活动指导>>

### 编辑推荐

为了科学地指导人民群众运用户外健身器械，拓展户外健身途径和方法，组织有关体育运动方面的专家，对户外健身路径的使用方法、健身效果、注意事项以及拓展方法等方面进行了详细说明，同时增加了徒手健身体操和轻器械体操的健身方法和原理，《全民健身活动指导（全民健身路径篇）》通俗易懂，简明扼要、图文并茂，相信本书能为广大群众从事大众体育活动，增强体育锻炼意识，提高身体素质和生活质量，提供大的帮助。

<<全民健身活动指导>>

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>