

<<运动 休闲 健身>>

图书基本信息

书名：<<运动 休闲 健身>>

13位ISBN编号：9787543909892

10位ISBN编号：7543909898

出版时间：1998-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：邹大华 主编，沈勋章，郭浪舟 副主编

页数：265

字数：210000

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 休闲 健身>>

### 内容概要

本书从全民健身运动需要出发，全面收集了操、舞、器械、跳、踢、拍、球类、拳、气功、按摩以及休闲游戏等健身方法，重点介绍了科学健身常识、运动保健知识和健身测评标准。书中图文并茂，操作性强，文字通俗，简单易学，可供社会和阶层人士尤其是家庭中开展健身活动时学习参考。

<<运动 休闲 健身>>

书籍目录

前言一、健身 保健 保养 1.健康运动与心理健康 2.积极性休息——健身新概念 3.健身活动调节人体“第三种状态” 4.肥胖与运动减肥 5.培养终身体育意识 6.“反常态”健身运动 7.交替运动与保健 8.运动导引术 9.库氏健身法——12分钟跑 10.登楼运动 11.垂钓——休闲体育锻炼 12.冬练“三九” 13.夏练“三伏” 14.居家健身五则 15.安全健身信号——心率130 16.合适的运动处方 17.脑力劳动者与肢体锻炼 18.中年知识分子健身与保养 19.健身热点——“第二青春期” 20.精力、柔韧、力气——健身三要素 21.健身跑的体育卫生 22.健身运动“五戒” 23.女性健身评价标准 24.机能状态自检 25.身体素质测评 26.老龄体质与健康测评二、操器械舞 1.广播操 2.生产操 3.全身健美操 4.颈部健美操 5.肩部健美操 6.胸部健美操 7.背部健美操 8.腰部健美操 9.腹部健美操 10.臀部健美操 11.腿部健美操 12.减肥体操 13.节奏操 14.轻器械扣 15.重器械操 16.健身棒操 17.体育舞 18.迪斯科三、跳踢拍 1.跳绳 2.踢毽子 3.毽子四、游戏娱乐 休闲五、拳气功 按摩附录

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>