

<<社区健身器械运动法>>

图书基本信息

书名：<<社区健身器械运动法>>

13位ISBN编号：9787543956322

10位ISBN编号：7543956322

出版时间：2013-1

出版时间：胡莺 上海科学技术文献出版社 (2013-01出版)

作者：胡莺

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>

## <<社区健身器械运动法>>

### 内容概要

《社区健身器械运动法》，本书简介:如今小区里面的健身器械越来越健全，出现了许多人们以前没有见到过或不太经常使用的健身器械。本书以图解的形式，通过真人表演，介绍了小区里面各种健身器械的使用方法，记忆对身体各部分的功效，并标清了健康等级，等等。

<<社区健身器械运动法>>

书籍目录

前言 / 1 今天,你健身了吗 / 1 合理健身健康相伴 / 1 第一章 力量型健身器械 / 1 第一节 上肢锻炼健身器械 / 1 一、上肢牵引器 / 1 二、上肢锻炼器 / 4 三、自重上肢多功能锻炼器 / 8 四、自重拉力锻炼器 / 11 五、自重推力器 / 14 六、臂力锻炼器 / 17 七、双杠 / 22 八、双位引体杠 / 27 九、云梯 / 29 十、肋木架 / 33 十一、多功能锻炼器 / 39 第二节 下肢锻炼健身器械 / 44 一、健骑器 / 44 二、自重腿部锻炼器 / 47 三、自重下肢锻炼器 / 50 第三节 腹背锻炼健身器械 / 53 一、仰卧起坐平台 / 53 二、自重腹背锻炼器 / 56 第二章 平衡协调型健身器械 / 59 一、太极云手 / 59 二、快乐大转盘 / 64 三、晃板 / 68 四、水车 / 71 五、太极推手器 / 74 六、漫步器 / 77 七、呼啦桥 / 80 八、平衡木 / 84 九、健身翘板 / 87 第三章 柔韧型健身器械例 一、扭腰器 / 91 二、伸腰器 / 94 三、下肢康复器 / 97 四、压腿杠 / 101 第四章 综合型健身器械 / 107 一、健身柱 / 107 二、综合锻炼器 / 111

## <<社区健身器械运动法>>

### 编辑推荐

针对社区居民普遍存在的困惑，特组织相关人员就社区里较为常见的30余款健身器械进行了一一分类和使用说明介绍，希望能够给广大居民朋友提供些许帮助，也希望能够得到同行专家的指正。

胡莺主编的这本《社区健身器械运动法》从健身设施的分类和基本构成等情况着手，主要介绍社区常见健身器械的健身方法、注意事项及其功能作用。

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>