

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787546314341

10位ISBN编号：7546314348

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：王霞

页数：122

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>

<<形体训练>>

内容概要

《全民健身项目指导用书：形体训练》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

《全民健身项目指导用书：形体训练》为其中的一册，主要介绍了形体训练的起源与发展、运动保健、基本技术等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<形体训练>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 003第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 基本技术第一节 正确姿势训练 / 028第二节 身体各部位锻炼 / 034第三节 常见异常形体矫正 / 062第四章 修塑开三体操第一节 芭蕾形体操 / 072第二节 椅子操 / 096

<<形体训练>>

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>