

<<动感单车>>

图书基本信息

书名：<<动感单车>>

13位ISBN编号：9787546314518

10位ISBN编号：7546314518

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：王奕枫//邓国忠

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>

## <<动感单车>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书：动感单车》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

《全民健身项目指导用书：动感单车》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，按照统一的体例，力争有所创新。

每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，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。

## <<动感单车>>

### 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第三节 课程介绍第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 调节技术第二节 基本动作第三节 身体姿态第四章 骑行技术训练第一节 强度骑行训练第二节 模拟骑行训练第五章 家庭动感单车第一节 家庭单车练习方法第二节 动感单车放松调整操第三节 家庭动感单车练习益处第四节 家庭动感单车练习须知

<<动感单车>>

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>