

<<木兰剑>>

图书基本信息

书名：<<木兰剑>>

13位ISBN编号：9787546314839

10位ISBN编号：7546314836

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：方园

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>

<<木兰剑>>

内容概要

《木兰剑》具体内容为木兰剑的起源与发展、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。

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展/002第二节 场地、器材和装备/003第二章 运动保健第一节 自我身体评价/006第二节 运动价值/010第三节 运动保护/015第三章 基本技术第一节 基本手形/026第二节 基本步形和步法/027第三节 基本腿法/033第四节 平衡动作/035第五节 基本剑法/038第四章 48式木兰剑第一节 第一段/048第二节 第二段/065第三第三段/084第四节 第四段/102第五章 比赛规则第一节 比赛方法/118第二节 裁判方法/119

章节摘录

版权页：插图：如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。

运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。

此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。

近期目标是指近期应达到的目标。

在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。

选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某肌肉群的力量等。

远期目标是指最终要达到的目标。

实践证明，经过科学合理的锻炼后，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。

<<木兰剑>>

编辑推荐

《木兰剑》是全民健身项目指导用书之一。

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>