

<<健身路径>>

图书基本信息

书名：<<健身路径>>

13位ISBN编号：9787546324050

10位ISBN编号：754632405X

出版时间：孙占峰、张楠 吉林出版集团有限责任公司 (2010-02出版)

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>

<<健身路径>>

内容概要

健身路径，ISBN：9787546324050，作者：孙占峰

<<健身路径>>

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 健身路径锻炼方法 第一节 单杠、双杠 第二节 压腿架 第三节 腹肌架 第四节 梅花桩 第五节 推手架 第六节 太极推手器 第七节 云手转轮 第八节 屈膝摇摆台 第九节 扭腰器 第十节 踏步扭腰器 第十一节 云梯 第十二节 臂力训练器 第十三节 转体训练器 第十四节 上肢牵引器 第十五节 摸高器 第十六节 慢跑机 第十七节 太空漫步机 第十八节 健骑器 第十九节 划船器、划艇器 第二十节 踏步器、登山器 第二十一节 肋木架 第二十二节 平衡木 第二十三节 仰卧起坐平台 第二十四节 伸腰、下腰训练器 第二十五节 鞍马训练器 第二十六节 步行软梯 第二十七节 呼啦桥 第二十八节 水车

<<健身路径>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<健身路径>>

编辑推荐

《健身路径》从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生的思想所写作的，它顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

<<健身路径>>

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>