第一图书网, tushu007.com

<<普拉提>>

图书基本信息

书名：<<普拉提>>

13位ISBN编号：9787546324081

10位ISBN编号：7546324084

出版时间：何琳、 王超华 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

内容概要

普拉提，ISBN：9787546324081，作者：何琳

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 基本技术 第一节 呼吸原则与方法 第二节 动作练习 第四章 其他普拉提锻炼方法 第一节 直立普拉提 第二节 健身球普拉提 第三节 弹力绳普拉提 第四节 双人普拉提

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

编辑推荐

《普拉提》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为主。
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。

第一图书网, tushu007.com

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