

<<瑜伽普拉提/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽普拉提/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352404

10位ISBN编号：7546352401

出版时间：2011-7

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：章昱，王月华 主编

页数：152

字数：100000

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

盛世奥运举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

《瑜伽普拉提》为该运动系列丛书之一，主要介绍了瑜伽、普拉提，由章昱等编著。

<<瑜伽普拉提/校园体育>>

书籍目录

- 第一章 运动保护
 - 第一节 生理卫生
 - 第二节 运动前准备
 - 第三节 运动后放松
 - 第四节 恢复养护
- 第二章 瑜伽概述
 - 第一节 起源与发展
 - 第二节 特点与价值
- 第三章 瑜伽场地和装备
 - 第一节 场地
 - 第二节 装备
- 第四章 瑜伽基本动作
 - 第一节 热身练习
 - 第二节 基本坐姿
 - 第三节 基本体位
- 第五章 实用瑜伽
 - 第一节 实用减肥瑜伽
 - 第二节 实用减压瑜伽
- 第六章 瑜伽体适能
 - 第一节 体适能
 - 第二节 有氧运动
 - 第三节 静态心率
 - 第四节 身体构成
 - 第五节 体重控制
 - 第六节 柔韧度
- 第七章 普拉提概述
 - 第一节 起源与发展
 - 第二节 特点与价值
 - 第三节 与瑜伽的区别
- 第八章 普拉提场地、器材和装备
 - 第一节 场地
 - 第二节 器材
 - 第三节 装备
- 第九章 普拉提基本技术
 - 第一节 呼吸原则与方法
 - 第二节 动作练习
- 第十章 普拉提分支形式
 - 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

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>