

<<阳光少年运动体能系列>>

图书基本信息

书名：<<阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553701103

10位ISBN编号：7553701106

出版时间：王正伦 江苏科学技术出版社 (2013-01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>

<<阳光少年运动体能系列>>

书籍目录

第一篇 知识导航第一讲 健美操的基础知识 一、何为健美操 二、健美操的由来及发展 (一)健美操的由来 (二)健身健美操的发展趋势 (三)竞技健美操的发展趋势 三、健美操的分类 (一)健身健美操 (二)竞技健美操 (三)表演性健美操 四、健美操的特点 (一)健身健美操的特点 (二)竞技健美操的特点 (三)表演性健美操的特点 五、健美操运动的功能 (一)强身健体功能 (二)塑型美体功能 (三)缓解压力, 调节心理, 娱乐身心功能 (四)医疗保健功能 六、健美操运动的锻炼原则 (一)科学健身原则 (二)合理安排运动负荷原则 (三)循序渐进原则 (四)持之以恒原则 七、练习注意事项 (一)选择合理的锻炼时间 (二)科学地选用锻炼内容 (三)重视锻炼前的准备活动和锻炼后的整理活动 (四)合理安排运动负荷 (五)加强自我监督 (六)重视环境因素第二讲 健美操设备大全第二篇 美的欣赏第三讲 如何组织健美操比赛第四讲 如何欣赏健美操比赛第三篇 动感旋律第五讲 健美操术语及基本动作技术第六讲 传统有氧健美操组合动作介绍第七讲 轻器械健美操第八讲 流行健美操第九讲 水中有氧健身操第四篇 互联天空第十讲 时尚健身话题第十一讲 身体素质训练第十二讲 健美操运动与疾病防治第五篇 信息搜索第十三讲 健美操组织及重大赛事第十四讲 健美操等级标准及考级信息介绍参考书目

<<阳光少年运动体能系列>>

编辑推荐

王正伦主编的《教你练健美操》包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目，有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术散打、跆拳道和定向越野等，丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘，也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述，同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。

本书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面，深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能，从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。

<<阳光少年运动体能系列>>

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>