

## <<四季健身>>

### 图书基本信息

书名：<<四季健身>>

13位ISBN编号：9787806145043

10位ISBN编号：7806145044

出版时间：1999-9

出版时间：南京出版社

作者：苏鉴城，梁盛亚 编著

页数：165

字数：97000

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>

## <<四季健身>>

### 作者简介

苏鉴诚，南京体育学院一级教练。

曾在省级以上体育刊物上发表多篇专业论文，对运动健身做过专业性理论研究。

梁盛亚，安徽省自然辩证法研究会会员。

曾有关于宇宙发展演化和天体运行的多篇论文发表。

## &lt;&lt;四季健身&gt;&gt;

## 书籍目录

冬季与人 一、人在冬季的生理 1、为什么冬季人体怕冷 2、为什么冬季强调养肾 3、为什么冬季分期健身 二、人在冬季的心理 1、冬来要有好心境 2、锻炼意志好耐寒 3、人近尺暮更乐天 三、人在冬季的病理 1、寒气犯体痛证多 2、慢性疾病防发作 3、调和阴阳度严冬 冬季运动健身 一、长跑 1、用脚步叩醒大地 2、用毅力强化耐力 3、用运动激活青春 二、冬泳 1、敢涉冰河不言愁 2、巧适水温破冰游 3、挑战自然显风流 三、滑冰 1、速滑与观赏的启蒙 2、滑行与停止的练习 3、力量与美感的结合 四、滑雪 1、征服自然的生存技能 2、和谐自然的滑雪运动 3、回归自然的健身情趣 五、排球 1、空中争夺的较量 2、攻防组合的练习 3、隔网对抗的魅力 六、武术 1、健身国粹民族魂 2、四类八法精气神 3、走向世界振奥林 冬季娱乐健身 一、跳绳 二、拔河 三、踢毽子 四、跳皮筋 五、秧歌 六、卡丁车 冬季休闲健身 一、赏雪 二、书画 三、扑克 四、保龄球 五、冬钓 六、冬季气功 冬季健身处方 一、中风病健身疗法 二、高血压健身疗法 三、“老慢支”健身疗法 四、哮喘病健身疗法 五、肾病健身疗法 六、体虚怕冷健身疗法 冬季健身撷趣 一、捶背 二、桑拿浴 三、交替运动 四、少数民族过大年 五、异国新年体育趣闻 六、啼笑皆非的拔河比赛 附录 健身器械的选择后记

<<四季健身>>

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>