

<<都市休闲运动>>

图书基本信息

书名：<<都市休闲运动>>

13位ISBN编号：9787806534625

10位ISBN编号：7806534628

出版时间：2004-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：吴颀

页数：81

字数：50000

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>

<<都市休闲运动>>

内容概要

“锻炼身体昌利于身心健康”已成人们日常生活中流行的口号，健身就成为了休闲的重要内容。经常参加健身运动者，往往体质较好，能抵抗疫病的侵袭。而且，运动还能产生一些积极的心理效应：当人全身心地投入运动时，可以使大脑得以放松，以消除生活、工作中的精神压力，达到一种忘我的境界。而且健身往往是集体运动，相互竞争和协作可以增进人与人之间的了解。锻炼强健了体魄还可以使人获得一种成就感。

<<都市休闲运动>>

书籍目录

昂贵的运动——高尔夫球 最早的文字记载 盛行世界的演变 高尔夫球在中国 绅士气质在中国 走进高尔夫球运动 高尔夫球的运动常识时尚高雅的运动——网球 追溯网球运动的贵族血统 走进网球课堂 网球入门的常识 装备选购技巧 学网球的捷径 高手支招 能量的补充 网球网站增长智慧的运动——羽毛球 现代羽毛球运动的诞生 羽毛球运动专业常识 单打的五种基础打法 双打的基本打法 简单规则 羽毛球重大赛事简介 运动装备人类最古老的运动之一——保龄球遍及城乡的娱乐运动——台球东方最古老的强身术——瑜伽健康与艺术的融合——健美运动

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>