第一图书网, tushu007.com

<<好身体是走出来的>>

图书基本信息

书名：<<好身体是走出来的>>

13位ISBN编号：9787806718179

10位ISBN编号：7806718176

出版时间：2007-10

出版时间：鹭江

作者：张弛

页数：124

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

<<好身体是走出来的>>

内容概要

健走运动，是国家体育总局倡导和推出的一项以促进身心健康为目的，讲究姿势、速度和时间等要素的步行运动。
推广这项运动的目的在于贯彻、落实国务院颁发的《全民健身计划纲要》，推动科学健身，展现城市形象，提高全民素质，促进经济发展，宣传科学简易的健身方法，动员起各行各业及各年龄层的人们积极参与健身活动，加入到与奥运同行的队伍中来。
　健走有很多好处：　首先，健走没有时间、空间的限制，老少皆宜，方便安全。
　其次，健走能够增进人与人的交流，而且提倡少开车、多走路，体现绿色出行的生活方式。
　再者，健走能够展示一个区域的文化、经济特色，有助于国家、地区间的合作交流，对开展健走活动地区有良好的对外宣传作用。
　此书从健走的起源到现代应用等方面作了详实、客观的阐述，是目前国内出版的较完善的健走书籍之一。
我们也希望更多的个人和团体加入到健走的普及、推广和体验的行列中，使这项科学健身运动更好、更快地在中国开展。
让我们一起完善、推动中国健走事业的进一步发展。

作者简介

张驰，北京亚健康防治协会运动健康委员会秘书长、健走教练、张弛健走创始人。
祖籍山东，从小坚持走路，体质得到改善和增强。
直到现在，每天以走路为主要出行方式。

近年广泛普及健走知识，组织健走活动，使更多的朋友参加到健走行列，分享健康，分享快乐。

<<好身体是走出来的>>

书籍目录

序言　我与健走　健走在中国　健走箴言第一章　走的感觉　我的路　健走无疆第二章　健走力量　起源　健走　健走健康　健走精力第三章　健走方法　健走操　徒步健走　北欧健走第四章　健走关注　健走热身与凉身　形式多样的健走　这样才能走得更好　健走的诀窍　选择健走路径　“四、五、六”零人的健走　健走装备　为自己制定计划　健走营养　四季健走提示　正确应对意外第五章　健走感言　“走路光荣，走路高尚，走路使我们快乐”　我的健走感言　第六章　健走问答　健走问答　10分钟“坐”收健康附录一　健走在中国附录二　健走太平湖畔后记

章节摘录

插图

<<好身体是走出来的>>

编辑推荐

《好身体是走出来的》是由鹭江出版社出版。

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