

<<网球健身法>>

图书基本信息

书名：<<网球健身法>>

13位ISBN编号：9787811002249

10位ISBN编号：7811002248

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李国东编

页数：137

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>

<<网球健身法>>

内容概要

《网球健身法》分九章，介绍了网球的基本知识，包括网球运动的好处、认识球具、如何打网球、网球比赛、青少年打网球、女性保健网球、老年人打网球、网球运动的伤病与预防等。

<<网球健身法>>

书籍目录

第一章 打网球的好处 一、网球运动是一项逐渐兴起的健康运动 二、网球运动是集时尚、健身、交际于一体的运动 三、网球运动易于调节运动强度 四、网球运动是一项终身运动 五、网球运动可使参加者身心完全放松 六、经常打网球有助于保持良好的形象 七、网球运动有助于性爱美满 八、网球运动是最有效的减肥手段之一 九、网球运动可有效防治疾病 十、打网球去——中老年代健身的首要选择 十一、如何选择合适的运动时间及运动量？

十二、适合一生的运动方案 十三、如何观看一场网球赛第二章 认识球具 一、如何选择球拍 二、网球 三、网球鞋 四、网球服第三章 如何打网球 一、怎样学习才能进步得快？

二、在打网球之前，应对自己有所了解 三、一定要做自我检查和我准备活动 四、从熟悉球感开始 五、握拍的方法 六、正手击球 七、反手击球 八、发球 九、接发球 十、正手截击 十一、反手截击 十二、高吊球与高压球 十三、网前球第四章 网球比赛第五章 青少年打网球第六章 女性保健网球第七章 老年人打网球第八章 网球运动、饮食与减肥第九章 网球运动的伤病与预防

<<网球健身法>>

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>