第一图书网, tushu007.com

<<青春活力水管操>>

图书基本信息

书名：<<青春活力水管操>>

13位ISBN编号：9789868541719

10位ISBN编号：9868541719

出版时间：吳氏圖書股份有限公司

作者：林怜利 著

页数：101

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

QQ水管操，拉一拉，扭一扭，活力泉湧，青春不老。
強身健體，雕塑挺拔曲線，充分展現力與美。
不受地形、時間、天候限制，讓你隨時、隨手動起來！
！
學員見證，改善手腳無力、五十肩、氣喘、高血糖、胸悶、肩頸僵硬等症，邀請您一同體驗水管操的無限活力！

作者简介

林怜利　　經歷／德育技術學院體育組組長、經國學院幼保科幼兒律動與體能教師、基隆仁愛之家義工教師、宏□電腦公司瑜珈與放鬆教師、基隆市仁愛區社區營造～體重控制班教師、基隆市中山區社區營造～體重與運動活動教師、基隆市經國學院學校健康營造～運動設計規劃教師　　、89年榮獲私校優良教師、基隆市衛生局九十二年度一系列減脂課程～體適能課程講師、基隆市衛生局九十二年至今，糖尿病族群的運動課程講師、93年基隆健康促進學校實務研討會計畫～體能訓練計畫講師、94年衛生行政人員訓練計畫～體能訓練講師94年、基隆市衛生局九十四年度健走一系列課程指導教師、基隆市九十五年度學校體能推廣課程之指導教師、95年發展健康支持系統照護糖尿病個案試辦計畫～運動處方教學教師、95年度基隆市學校衛生委員會委員之一、96、97年教育部暨行政院衛生署健康促進學校中央輔導委員、97年基隆市慢性病共同照護網推動小組委員、96年度推動代謝症候群及糖尿病防治委員、96台灣運動休閒產業經理人協會理事（97～99年）。

現任／　　經國管理暨健康學院學院副教授兼運動健康與休閒系主任、經國學院推廣基隆社區與學校休閒活動教師（有氧運動班、體重控制班、瑜珈班）、專業講師。

第一图书网, tushu007.com

<<青春活力水管操>>

书籍目录

作者序Part 1　有趣的水管操＊水管操可分成三部分＊水管需要多長才夠？
＊水管操的優點Part 2　轉轉圈，拉拉手——水管操的暖身預備＊單臂畫圓＊雙臂往兩側畫圓＊雙臂一前一後畫圓＊雙臂高舉往後抬拉＊雙臂由內而外畫圓Part 3　水管操十九式之第一部——圓滿如意六式＊第一式 反手如意轉＊第二式 箭步推推樂＊第三式 轉圓朝天舉＊第四式 頂天如意舉＊第五式 大步划向前＊第六式 平舉如意環Part 4　水管操十九式之第二部——節節高昇四式＊第一式 吉祥雙圓＊第二式 引弓擎天＊第三式 力挺樑柱＊第四式 仰天微笑Part 5　水管操十九式之第三部——穿楊百變九式＊第一式　橫掃天下＊第二式　搖槳過川＊第三式　志比天高＊第四式　勁腿凌空＊第五式　蓮步輕搖＊第六式　金雞獨立 ＊第七式　蛟龍回首＊第八式　白鶴展翅＊第九式　翔鳳擺腰Part 6　輕拍經絡，活力湧動——水管操的收操動作Part 7　做水管操學員分享

媒体关注与评论

?作者為鼓勵少運動、不常運動、不方便運動、不好意思運動的族群，用創新的教學法與簡易動作、器材，將『水管操』以體育專業變化發展成有趣的教學……全套教材簡單、易學，隨時、隨地都能做，藉著玩水管進行中低有氧運動，適合每個人來嘗試，只要每天花費四、五十分鐘，持之以恆，健身效果將可預期。
」　　－－前行政院體育委員會處長、中華民國學生棒球運動聯盟秘書／李仁德　　「伶利老師在體育、運動、休閒領域經驗豐富，是具有高知名度的學者專家。
她能夠費心的設計出水管操活動，並且有系統的推廣給大眾，實在是難能可貴。
在她的匠心獨運之下，水管操成為富有創意的運動良方。
」　　－－國立台灣師範大學體育學系教授兼學務長／方進隆　　「樂於向大家推薦這本極具實用性的好書，也希望透過這本書能帶給讀者更多的運動健康概念，提升國人保健意識，更貼近「全人照護」的目的。
」　　－－清河醫院院長／簡時幅

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