

<<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：林伶利 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>

## <<青春活力水管操>>

### 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！

## <<青春活力水管操>>

### 作者简介

林伶俐 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。

## <<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

## <<青春活力水管操>>

### 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

<<青春活力水管操>>

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>