

<<健身操>>

图书基本信息

书名：<<健身操>>

13位ISBN编号：9787508719085

10位ISBN编号：7508719085

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会

作者：李明

页数：187

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>

<<健身操>>

内容概要

《健身操》是“中老年健身丛书”之一，该书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。全书共分5个章节，具体内容包括健身操运动的基本知识、健身操活动需要哪些准备、健身操套路精选、常见疑难问题解答以及老年人健身中的正确理念和知识。相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益，找到适合您自己和您家人的健身方式和方法，为您的生活增添更多的乐趣和色彩！

<<健身操>>

书籍目录

前言第一章 健身操运动的基本知识一、什么是健身操二、什么是有氧运动、有氧健身操三、什么是大众健身操四、大众健身操是一种有氧运动吗五、有氧健身操有哪些种类六、健身操在中国及国际上的发展历史七、国内国际流行的几种健身操八、健身操的基本动作及术语第二章 健身操活动需要哪些准备一、如何选择合适的健身操音乐二、如何挑选跳操场地和环境三、怎样选择服装及注意个人卫生四、有氧健身操锻炼时包含哪些内容五、有氧健身操的运动量如何确定六、如何选择适合您的健身操七、如何科学进行健身操锻炼八、健身操对四肢的基本要求九、健身操的把杆练习方法第三章 健身操套路精选一、上肢及颈部的健身操组合二、腰部健身操组合三、胸背肌群及腹部健身操组合四、下肢及脚踝的健身操组合五、矫正健身操组合六、健身操基本步伐组合七、活力健身操套路(一)八、活力健身操套路(二)九、徒手动感操十、球操套路十一、哑铃操套路十二、活力踏板健身操第四章 常见疑难问题解答一、老年人在健身操锻炼中应注意什么二、健身操造成的身体损伤该如何处理三、健身操锻炼多长时间一次四、如何调整健身操锻炼的强度五、健身操的锻炼目标是什么六、如何监督自我的健身操锻炼七、如何通过健身操锻炼达到控制体重的效果八、健身操对人体的锻炼意义九、健身操的主要组织形式有哪些第五章 老年人健身中的正确理念和知识一、怎样制订健身计划二、人每天需要多少运动三、健身必经的四个步骤四、健身的几种最好方式五、几种错误健身理念六、健身从身边小事做起

<<健身操>>

编辑推荐

相信广大的中老年朋友一定能够从《健身操》中受益，找到适合您自己和您家人的健身方式和方法，为您的生活增添更多的乐趣和色彩！

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>