

<<社区居民晨练方法大搜罗>>

图书基本信息

书名：<<社区居民晨练方法大搜罗>>

13位ISBN编号：9787514121599

10位ISBN编号：7514121595

出版时间：2013-1

出版时间：经济科学出版社

作者：孟凡

页数：151

字数：120000

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>

## <<社区居民晨练方法大搜罗>>

### 前言

“一年之计在于春。

一日之计在于晨”。

在方兴未艾的全民健身浪潮中。

晨练以其独特的魅力吸引了成千上万的群众，其中，中老年人是晨练活动的主力军，他们追索着青春，恢复着活力，增进着健康，更得到了生活乐趣。

中老年人参加晨练活动，还具有“一人晨练，带动全家，影响一片”的意义。

，为了坚持有规律的锻炼计划、控制体重以及让你的一天精力充沛。

在早晨进行运动是最佳的时间。

居民在选择晨练项目时，要根据自己的年龄、身体条件选择合适的锻炼项目。

运动不宜过快、过猛，运动量和运动幅度不要太大。

以身体微微出汗为好。

不论你的身体素质如何，能量水平是什么，也不论你必须得花多少时间，本书都能使你很容易地找到一种合适的晨练方式。

晨练回家后不可立即睡回笼觉。

有些人晨练后回到家，往往再继续睡上一个回笼觉。

他们认为晨练后再上床“补觉”属于劳逸结合，其实不然，这样做既影响晨练效果，也不利于健康。

人通过晨练使肌肉骨骼活动加速，神经系统的兴奋增强。

因而思维活跃。

精神亢奋，难以很快入睡。

而且，肌肉因晨练而产生的代谢产物乳酸等不易消除，对心肺功能恢复不利。

为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大社区居民懂得如何选择适合自身特点的健身方法，并正确掌握它们，特意编写了本书。

本书罗列了一些适合晨练的锻炼方式与方法，介绍了中国古老文化传承下来的太极拳、太极剑等养生套路的练习方法，配有详细的动作步骤说明、锻炼功效解析以及训练要点提示。

书中还安排了一些简单的瑜伽，让居民在晨练的海洋中可以多个选择。

本书力求贴近社区居民，走进生活，深入浅出，通俗易懂，易读易练。

我们希望它能成为广大群众参加晨练的良师益友。

本书在编写过程中，参考了大量的文献资料，感谢这些资料的提供者。

由于认知和时间有限，书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者

## <<社区居民晨练方法大搜罗>>

### 内容概要

孟凡编著的《社区居民晨练方法大搜罗(每天健康一点点)》力求贴近社区居民，走进生活，深入浅出，通俗易懂，易读易练。

我们希望它能成为广大群众参加晨练的良师益友。

不论你的身体素质如何，能量水平是什么，也不论你必须得花多少时间，本书都能使你很容易地找到一种合适的晨练方式。

## <<社区居民晨练方法大搜罗>>

### 书籍目录

#### 第一章 晨练的基本常识

- 1.1 晨练的原则
- 1.2 晨练的有益效果
- 1.3 晨练的注意事项

#### 第二章 太极拳

- 2.1 太极拳的形成及其特点
- 2.2 太极拳流派
- 2.3 太极拳的姿势及其要领
- 2.4 太极拳演练

#### 第三章 瑜伽

- 3.1 瑜伽的发展历史
- 3.2 瑜伽的专业术语
- 3.3 瑜伽的分类
- 3.4 瑜伽的特征及要领
- 3.5 瑜伽的其他方面
- 3.6 瑜伽的注意事项及常见误区
- 3.7 瑜伽益处

#### 第四章 太极剑

- 4.1 太极剑的特点及其分类
- 4.2 太极剑的挑选
- 4.3 太极剑的招式动作
- 4.4 太极剑的练习方法
- 4.5 初练太极剑时容易出现的毛病

#### 第五章 羽毛球

- 5.1 羽毛球的渊源
- 5.2 羽毛球的特点及设施知识
- 5.3 羽毛球的专业术语
- 5.4 羽毛球的附加技术
- 5.5 羽毛球项目
- 5.6 注意事项

#### 第六章 踢毽子

- 6.1 踢毽子的历史及相关方面
- 6.2 羽毛毽的概述
- 6.3 踢毽子的动作
- 6.4 毽子的踢法
- 6.5 踢毽子的益处

#### 第七章 乒乓球

- 7.1 乒乓球的主要起源
- 7.2 相关术语及比赛规则
- 7.3 场地设施
- 7.4 球拍类型及握拍方法
- 7.5 乒乓球的发球方式与打球技巧
- 7.6 主要战术

#### 参考书目



## <<社区居民晨练方法大搜罗>>

### 章节摘录

版权页： 瑜伽之祖帕坦伽利（Patanjali）撰写的《瑜伽经》，赋予了瑜伽所有理论和知识，在这部著作里，他阐述了瑜伽的定义、瑜伽的内容、瑜伽给身体内部带来的变化等。

在帕坦伽利之前，瑜伽已经有了很长的实践期，但是没有任何人给瑜伽一个系统的解释，帕坦伽利创造了一个整体的瑜伽体系。

帕坦伽利指出，瑜伽不是一种理论，不是存在与理论之上的，它更多的是一个实践，如果要成为一位真正的瑜伽人，不是理论瑜伽，而是实践瑜伽，这样才能真正成为一位瑜伽人。

帕坦伽利对瑜伽目的明确到：瑜伽教授你如何控制你的大脑（CHITTA）。

所以帕坦伽利被尊为瑜伽之祖。

从宗教上说，《瑜伽经》是属于婆罗门教哲学，这和佛教是既有区别也有联系的。

婆罗门教认为：万物有一个最高的本体——梵（强调灵魂的属性）。

佛教认为：事物是没有本体的，只有实相（强调灵魂的特性）。

但是，《瑜伽经》所述内容和佛教禅定的方式是基本相一致，因为瑜伽是佛学的修行技法。

正如印度帕坦伽利瑜伽学院有限公司大中华区执行总监吕萨先生所说：“瑜伽是灵魂的科学，是修行的科学，是所有宗教的基础，所有宗教修行的最根本道理与方法在《瑜伽经》里都说尽了。

瑜伽好比是面粉，而世上各种宗教好比包子、馒头、面包、蛋糕等。

”婆罗门教的起源可追溯到公元前5000年印度河文明的时期，婆罗门教认为万物有最高实体——梵，修行者的至高境界是要“梵我合一”。

## <<社区居民晨练方法大搜罗>>

### 编辑推荐

《社区居民晨练方法大搜罗》是为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大社区居民懂得如何选择适合自己的健身方法，并正确掌握它们，而特意编写的。贴近社区居民，走进生活，深入浅出，通俗易懂，易读易练。

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>