

<<滑雪入门>>

图书基本信息

书名：<<滑雪入门>>

13位ISBN编号：9787538444810

10位ISBN编号：7538444815

出版时间：2009-11

出版时间：杨玉香、戴倪 吉林科学技术出版社 (2009-11出版)

作者：杨玉香，戴倪 编

页数：144

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>

<<滑雪入门>>

前言

丛山峻岭、朗朗晴空、皑皑白雪，矫健的身影穿梭期间，这是一种对大自然美好赠予的体验、享受——这就是被称为人类极限运动之一的滑雪运动，是一项既刺激又浪漫的运动。

滑雪运动让人们走出户外，去感受大自然的美妙。

滑雪运动起源于几千年前的欧洲，是人类在对抗大自然中体现出的智慧结晶。

本书以资深滑雪教练的动作分解图片分步详解，配以教学光盘，言传身教，定会让你在短期内了解滑雪，并学会滑雪。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼，则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年。

希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，从此大力推动着增强国人素质事业的蒸蒸日上。

<<滑雪入门>>

内容概要

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼，则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

滑雪运动起源于几千年前的欧洲，是人类在对抗大自然中体现出的智慧结晶。

《滑雪入门（附光盘）》以资深滑雪教练的动作分解图片分步详解，配以教学光盘，言传身教，定会让你在短期内了解滑雪，并学会滑雪。

<<滑雪入门>>

书籍目录

PART 1 滑雪运动概述滑雪的起源滑雪的分类让身体做好滑雪的准备锻炼滑雪肌, 滑雪更轻松锻炼腹部肌肉的方式锻炼大腿肌肉的动作要领锻炼手臂的动作要领锻炼臀部肌肉的方式锻炼小腿肌肉的动作要领滑雪运动的饮食科学必不可少热身运动PART 2 滑雪器材及穿戴方法滑雪服不要大禁忌穿全白色开口大拉链贴身内衣最好非棉制品滑雪鞋滑雪鞋的选择检查滑雪鞋是否合适滑雪鞋的鞋跟支撑力滑雪靴柔韧性滑雪鞋的穿戴方法滑雪板滑雪板的选择滑雪板的保养滑行面的清洁在操作之前, 首先要能固定雪板滑行面(板底)的修补侧边(边刃)的保养涂蜡包装与存放滑雪板的穿戴和脱离方法滑雪板的拿法滑雪杖滑雪杖的选择滑雪杖的握持方法滑雪镜足够的强度良好的防雾能力与脸型的匹配吻合适当的透光率(镜片颜色的深浅)隔绝紫外线球面与柱面双层与单层不同颜色的镜片的选择滑雪帽滑雪手套其他滑雪装备防晒霜防水手机套和小口袋备用电池PART 3 越野滑雪越野滑雪概述 越野滑雪技术PART 4 高山滑雪 高山滑雪概述高山滑雪技术PART 5 滑雪趣谈世界著名滑雪赛事及滑雪运动员世界著名滑雪胜地中国滑雪运动的几个“第一”附录滑雪运动常见损伤及预防

<<滑雪入门>>

章节摘录

插图：3.必不可少的热身运动滑雪的运动量极大，对人体的心肺功能、关节骨骼的承受能力都是很大的考验，因此，为了避免在滑雪时受到运动伤害，滑雪者在滑雪之前一定要做好充足的热身运动。

首先，是拉伸大腿肌肉的动作。

坐在地上，右腿在体前伸直，左腿弯曲，外侧贴近地面，与右腿组成三角形，背部挺直，从胯部开始前倾，双手抓住右脚脚尖，保持这个姿势30秒。

换腿做，每条腿拉伸3~5次。

接着，坐姿，双脚脚底在身前相互贴紧，膝盖向外撑并尽量靠近地面，双手抓住双脚踝，保持这个姿势，数10个数，放松，然后重复3~5次。

随后，拉伸小腿肌肉。

俯身，用双臂和一条腿（伸直，脚尖着地）支撑身体，另一条腿屈于体前放松，身体重心集中于支撑脚的脚尖处，脚跟向后、向下用力，感觉到小腿后部肌肉被拉紧，保持紧张状态，数10个数，放松，重复3次，然后换另一条腿做3次。

<<滑雪入门>>

编辑推荐

《滑雪入门》：冰天雪地里的激情，风驰电掣般的享受。

<<滑雪入门>>

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>