

<<踏板操>>

图书基本信息

书名：<<踏板操>>

13位ISBN编号：9787546314433

10位ISBN编号：7546314437

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：赵红，王昌鼎 著

页数：122

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>

## &lt;&lt;踏板操&gt;&gt;

## 前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,100分册,按照统一的体例,力争有所创新。

每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。

《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

## <<踏板操>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<踏板操>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 技术要点第二节 基本动作第三节 组合动作第四章 成套动作练习第一节 踏板操套路一第二节 踏板操套路二第三节 踏板操套路三

## &lt;&lt;踏板操&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：踏板操运动的安全性较好。

踏板操主要是在踏板上不停地上下移动，跳跃性动作相对较少，自然使下肢关节可以明显地屈伸和缓冲，这样就能够大大减轻对身体各关节的冲击，最大限度地避免因长时间跳跃造成的运动损伤。此外，踏板操对膝部受伤者或有慢性膝部疾病患者均具有良好的治疗作用，在国外经常作为康复运动被医生推荐。

踏板操属于中等强度的运动，动作朴实舒展、有力度，对增强练习者的心肺功能，提高大脑在运动中的快速反应能力以及塑造健美的体形均有特殊的效果。

同时，踏板操运动适宜人群广泛，尤其适合长期坐办公室、腿部缺乏锻炼的女性以及希望自己的腿部变得结实、健康和希望改变臀部下垂的人，但不适合心脏病患者、腿部有伤者和身体虚弱者练习。

踏板操运动大约在20世纪90年代传入我国，并在健身房里迅速发展起来。

随着我国经济的持续发展，人民生活水平的不断提高，健康已经成为人们追求高质量、高品质生活所最关心的问题。

尤其是在《全民健身计划纲要》实施以来，全民健身运动在全国范围内蓬勃发展，具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成，越来越多的人重视并参与到健身运动中来。

踏板操以其独特的魅力，已经发展成为全民健身运动中不可缺少的重要组成部分，受到了越来越多的健身爱好者的喜爱。

<<踏板操>>

编辑推荐

《踏板操》是全民健身项目指导用书。

<<踏板操>>

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>