第一图书网, tushu007.com

<<徒手健身运动>>

图书基本信息

书名：<<徒手健身运动>>

13位ISBN编号：9787807209751

10位ISBN编号：7807209755

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：郑风家　主编

页数：78

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

盛世奥运举国同辉。
北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。
这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。
　为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。
希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。
　本书为该运动系列丛书之一，主要介绍了徒手健身运动。

<<徒手健身运动>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 运动前注意事项 第三节 运动中注意事项第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本技术 第一节 单人基本动作 第二节 双人基本动作第五章 基本套路 第一节 第一部分 第二节 第二部分

章节摘录

第一章　概述第一节　起源与发展徒手健身运动是在氧供应充足的情况下，以人体有氧系统提供能量的一种运动形式，它是持续一定时间的、中低强度的全身性运动，主要锻炼练习者的心肺功能。
人体美学在原始社会就已经存在了，徒手健身运动是从健美操运动和健美运动派生出来的，它是传统的有氧健身运动的一种，采用徒手的方式进行练习。
健美操运动和健美运动都是为了塑造人体美和锻炼身体，而健美操又和徒手体操是分不开的，所以，徒手健身运动的起源和发展是与健美操运动和健美运动的起源与发展分不开的。
徒手健身运动是现代社会的产物。
随着生活节奏的加快，那些容易做的、花费时间较少的大众健身运动成为人们首选的运动方式。
而且，人们不再为生存问题担忧，生活条件越来越好，对形体美的要求也越来越高。
在这种时代背景下，徒手健身运动便以其独有的特点和价值而迅速地发展起来。

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