

<<健身路径>>

图书基本信息

书名：<<健身路径>>

13位ISBN编号：9787807627661

10位ISBN编号：7807627662

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：孙占峰，张雷 编

页数：74

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>

<<健身路径>>

内容概要

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

《健身路径》从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

相信《健身路径》的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

<<健身路径>>

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 三十种健身路径锻炼方法第一节 单杠、双杠第二节 压腿架第三节 腹肌架第四节 梅花桩第五节 推手架第六节 太极推手器第七节 云手转轮第八节 屈膝摇摆台第九节 扭腰器第十节 踏步扭腰器第十一节 云梯第十二节 臂力训练器第十三节 转体训练器第十四节 上肢牵引器第十五节 摸高器第十六节 慢跑机第十七节 太空漫步机第十八节 健骑器第十九节 划船器、划艇器第二十节 踏步器、登山器第二十一节 肋木架第二十二节 平衡木第二十三节 仰卧起坐平台第二十四节 伸腰、下腰训练器第二十五节 鞍马训练器第二十六节 步行软梯第二十七节 呼啦桥第二十八节 水车第二十九节 摸高横梁第三十节 跑跳高梁

<<健身路径>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展健身路径源自我国《全民健身计划纲要》的颁布，经过多年的发展，现在已经成为人们日常健身的主要手段之一。

一、起源1995年6月，国务院颁布《全民健身计划纲要》，1997年9月，国家体委决定，将体育彩票公益金的60%用于实施全民健身计划，主要在城市社区和农村乡镇有计划、有步骤地配建一批群众体育健身活动场地、设施，即创建全民健身路径，称之为“全民健身工程”。

目前，我国大部分城市和乡镇都已配备了全民健身路径，它对于促进《全民健身计划纲要》的全面落实，起到了极其重要的作用。

二、发展1995年，在国家体委提倡全民健身活动的号召下，广州市天河体育中心率先实行开放。

<<健身路径>>

编辑推荐

《健身路径》由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<健身路径>>

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>