

<<呼吸健美操>>

图书基本信息

书名：<<呼吸健美操>>

13位ISBN编号：9787500921370

10位ISBN编号：7500921373

出版时间：2001-1

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：倍

页数：95

字数：130000

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>

## <<呼吸健美操>>

### 内容概要

从本书中，你们不但能获取到心理及呼吸系统、循环系统的一些相关专业知识，还会感觉到该书非常通俗易懂，且相当简洁，是用于练习的首选。

本书作者希望亲爱的读者不但能看懂此书，还能通过本书所提供的练习使自己的呼吸及健康状况得到改善。

书中所有的练习均不需要附加专业体育器材，也不需其他花销。

本书想通三步，即自愿运动、描述运动、坚持改变运动给读者提供较为详细的有关呼吸的知识。

除了丰富的训练内容外，本书更注重让练习者经历和感受自己的运动情况。

因此，所有的内容都编排自由，以便读者有足够的时间和空间来感受进行练习。

当然，呼吸练习目前还不普及，因此，本书所提供的训练内容也并非适应每一相人。

可以说，本书是为那些注重生活细节的人编著的。

## <<呼吸健美操>>

### 作者简介

迪特尔·倍，生于1959年，体育学硕士。

研究专业为体育康复和残疾人运动。

经过在呼吸运动和太极两个领域的继续深造以后，他主要从事与呼吸有关的体育研究，从1987年开始，他与不同的呼吸治疗小组积极合作，并最终编制了一套呼吸健美操，迪特尔·倍现为瓦尔登堡治疗中心的

## <<呼吸健美操>>

### 书籍目录

前言、引言和主导思想  
身体感觉——健康的基础  
呼吸器官的构造和功能  
对呼吸器官的必要了解  
对呼吸的必要了解  
呼吸练习的姿势  
练习内容  
积极进行准备活动  
下层呼吸系统  
上层呼吸系统  
整个呼吸系统  
怎样在日常生活中进行呼吸  
感冒带来的后果  
怎样通过呼吸来解决消化问题  
怎样通过呼吸来克服疼痛  
怎样通过呼吸练习来解决睡眠问题  
怀孕期怎样有效地利用呼吸  
在进行以呼吸来控制的耐力练习和体操时应该注意什么问题  
影响呼吸的主要肌肉的力量练习

<<呼吸健美操>>

章节摘录

插图

<<呼吸健美操>>

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>