

<<器械塑身>>

图书基本信息

书名：<<器械塑身>>

13位ISBN编号：9787500926832

10位ISBN编号：7500926839

出版时间：2005-2

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：陈俊

页数：154

字数：150000

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>

## <<器械塑身>>

### 内容概要

本丛书以实践“三个代表”、坚持“以人为本”、建设“小康体育”为宗旨，致力于科学引导经常性的群众体育活动。

随着人民生活水平的普遍提高，相继出现了一批群众喜闻乐见的新兴休闲娱乐项目，丛书尽量把这些项目搜罗进来。

还有一些传统的体育健身项目，鉴于其广泛的群众基础和良好的健身效果，丛书仍把它们保留下来，并在一定程度上赋予其新的含义。

本丛书现包括：《太极拳养生》《健身跑》《垂钓》《玩车》《水上娱乐》《洗浴按摩》《器械塑身》《女子塑形操》《网络棋牌游戏》。

丛书围绕体育健身和休闲娱乐的主题，可谓从不同角度、不同侧面兼顾不同消费群体的要求，为物质生活进入小康的人民群众提供丰富的业余文化体育生活服务。

## <<器械塑身>>

### 书籍目录

为了健康你必须运动第一章 选择器械健身的十个理由 “雕塑”体型 健美减肥 提高心肺功能 改善消化功能 减少结肠癌的发病率 神经衰弱患者的福音 降血压 降血脂 降低患突发性糖尿病的可能 阻止骨骼退化 缓解腰腿疼痛 不受年龄限制 老少咸宜 矫正畸形第二章 了解自己的身体状况 健康状况测试表 了解自己的心率水平 了解你的肌肉力量水平 检测你的柔韧性 你的体重标准吗 评估自己的健康水平第三章 制定合理的健身计划 做一次体检 选择健身场所 是否需要找个健身伙伴 挑选自己喜欢的项目 找到合适的健身器械 多方听取专业性建议 制定每日计划 鼓励自己 选择有氧运动最佳时间 .....第四章 正确的技术动作+合理的运动量 = 安全有效的锻炼效果第五章 不能忽视的准备热身运动和放松整理运动第六章 健身器械增强肌肉力量全攻略第七章 营养健身第八章 健身成果大检阅

<<器械塑身>>

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>