

<<趣味健身及运动康复>>

图书基本信息

书名：<<趣味健身及运动康复>>

13位ISBN编号：9787508422671

10位ISBN编号：7508422678

出版时间：2004-09-01

出版时间：中国水利水电出版社

作者：曾丹平,孙安娜,王义平,刘尚达

页数：268

字数：235000

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>

<<趣味健身及运动康复>>

内容概要

“除患于未然，未雨而绸缪”，爱护自己、懂得体育锻炼是获得健康、增进健康行之有效的的重要途径和保证。

为了满足人们增进健康，提高生活质量的渴望与需要，我们组织编写了这本书。

本书共分四篇，从实用健身、健美运动、保健养生、体育康复疗法等方面编写了140种锻炼方法。有的是我们多年在体育教学、体育社会活动中广泛采用的锻炼方法，有的是借鉴和吸取国内外专家编写推荐的锻炼方法。

总的来说，本书编写是以体育锻炼规律和原则为准绳，以家庭、个人、趣味健身为主线让人们利用工作、学习和生活的空隙时间，开展形式多样、方法多样、科学适用的体育锻炼活动，达到增强体质、增进健康、提高生活质量的的目的。

<<趣味健身及运动康复>>

书籍目录

前言第一篇 实用健身法 1.日常美姿健身法 2.防身健体拳操 3.家庭情趣健身操 4.拍打健身法 5.椅上健身操 6.办公室健身操 7.反常态步行健身法 8.散步健身法 9.呼吸健身操 10.电脑桌前健身操 11.灵慧瑜加健身法 12.水中健身操 13.浴盆里健身操 14.幼儿健身操 15.父子、母女健身操 16.夫妻健身操 17.夫妻健身操 18.产后妇女健身操 19.晚上床上健身操 20.空写健身功 21.沙发健身操 22.仿动物健身保健操 23.练耳健身法 24.强心手指操 25.老年人梳浴健身法 26.仿生健身法 27.赤脚踩石健身法 28.幼儿哑铃操 29.按捏腋窝健身法 30.时尚健身法第二篇 健美运动处方第三篇 保健养生法第四篇 常见病体育康复疗法

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>