

## <<社区器械健身法>>

### 图书基本信息

书名：<<社区器械健身法>>

13位ISBN编号：9787562145851

10位ISBN编号：7562145857

出版时间：2009-9

出版时间：郭立亚、谭赞 西南师范大学出版社 (2009-09出版)

作者：郭立亚 著

页数：154

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>

## <<社区器械健身法>>

### 内容概要

《社区器械健身法》顺应时代要求，为满足广大农民朋友健身锻炼之需而编写。

《社区器械健身法》文字简洁、图文并茂，精炼实用。

全书介绍了常见的社区健身器械的主要功能、使用方法、注意事项，力求为全民健身和新农村体育文化建设尽绵薄之力。

## <<社区器械健身法>>

### 书籍目录

第一章 社区健身器械概述 / 001 一、社区健身概述二、社区健身器械特点三、社区健身器械分类第二章 社区健身器械之一——有氧器械 / 021第三章 社区健身器械之二——力量训练器械 / 037 一、做必要的调整二、用适合你的重量三、做动作时要有控制、均速缓慢,达到的效果会更好四、缓慢增加重量第四章 社区健身器械之三——自我按摩器械 / 060 一、上臂和肩部按摩二、腰背部按摩三、大、小腿和膝关节按摩四、足、踝部按摩第五章 社区健身器械之四——拉伸器械 / 083 一、上肢拉伸二、腰部拉伸器械三、下肢拉伸器械第六章 社区健身器械之五——平衡器械 / 103第七章 社区健身器械之六——综合训练器械 / 118第八章 其他器械类 / 136参考文献 / 153

<<社区器械健身法>>

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>