

<<有氧操>>

图书基本信息

书名：<<有氧操>>

13位ISBN编号：9787807209645

10位ISBN编号：780720964X

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：邹宁//胡婧楠

页数：82

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>

## <<有氧操>>

### 内容概要

重智商、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，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。本书是“阳光体育运动丛书”之《有氧操》，该书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

<<有氧操>>

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 运动保护第一节 运动前准备第二节 运动后放松第三章 场地和装备第一节 场地第二节 装备第四章 全身有氧操第一节 形体有氧操第二节 姿态有氧操第三节 整体有氧操第五章 休闲有氧操第一节 趣味有氧操第二节 双人有氧操第三节 垫上有氧操

## &lt;&lt;有氧操&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展有氧操是健美操运动的一个分支，是近几年广为流行的能够健身的有氧运动，尤其适合女性。

一、起源随着社会的飞速发展，人们压力增加、精神紧张、抗病能力减弱，心血管疾病、新陈代谢病乃至癌症等现代文明病，成为现代人健康的威胁。

为了抵御这种健康危机，人们创造了一系列自我锻炼的方法。

有氧操就是在这种背景下应运而生的。

二、发展近几十年来，随着健身热遍及全球，有氧操也风靡世界，成为20世纪90年代继跑步热之后的又一个热点运动项目。

在日本、菲律宾、新加坡和香港等亚洲国家和地区，有氧操也十分流行。

菲律宾妇女参加爵士有氧班，以跳舞方式消除积存的多余脂肪。

新加坡的有氧操热也风靡一时。

香港有一些体育工作者以教授有氧操为职业，各地的健美中心五花八门，每天从事有氧锻炼的人络绎不绝。

近年来，中国不仅接受了欧美健美操的模式，而且把传统的气功、武术和民间舞蹈等与有氧操融为一体，创造了具有中国特色的有氧操。

第二节 特点与价值有氧操不受场地限制，易于开展，强度适中，对于提高身体素质和发​​展心智，以及塑造体形和女性的曲线美，都有着积极的作用，而且还有助于人与人之间进行文化交流。

一、特点有氧操内容丰富、形式多样、易于普及，能全面地、有重点地锻炼身体，并具有一定的艺术性。

。

<<有氧操>>

编辑推荐

《有氧操》由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<有氧操>>

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>