

<<水中健身>>

图书基本信息

书名：<<水中健身>>

13位ISBN编号：9787807627777

10位ISBN编号：7807627778

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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>

## <<水中健身>>

### 内容概要

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

本书为“水中健身”册。

水中健身是一种新型的有氧健身运动。

它融合了不同节奏的身体动作和舞蹈步伐，引导锻炼者在齐腰深的水中根据不同的需要进行不同形式的练习。

本书主要介绍了水中健身的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本动作等。

## <<水中健身>>

### 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 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 基本动作 第一节 池边伸展操 第二节 水中基本练习 第三节 水中体操 第四节 水中韵律操 第五节 水中踏板操 第六节 水中行走与水中跑步

## <<水中健身>>

### 章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展在社会竞争日益激烈的今天，健身已经成为人们提高生活质量、缓解压力的一个重要手段。

水中健身作为一种新兴的健身方式，凭其自身的优势越来越得到人们的重视。

一、起源水的健身功效在很早就被发现和利用了。

两千多年前，古希腊名医希波克拉底就提倡用水来治疗多种疾病。

公元3世纪，古罗马的浴室主要用于治疗多种疾病和损伤。

1920年，美国总统富兰克林通过一些水中练习来治疗脊髓灰质炎，此后，这种水中疗法得到普及。

这就是水中健身运动的前身。

二、发展20世纪中期，水中疗法传入欧洲。

1965年，水中疗法开始进入大学课堂。

20世纪70、80年代，水疗康复在美国盛行。

人们通过做水中有氧健身操来达到水疗的目的。

20世纪80年代晚期，人们对水中健身的兴趣不断增加，希望可以通过水中健身达到减轻体重、增强体质的目的。

20世纪90年代，水中健身成为职业运动员训练中非常重要的一部分，特别是在澳大利亚和新西兰，水中健身被教练列为运动员恢复计划中的一部分。

一些项目的运动员（如橄榄球和马拉松运动员）还通过在水中进行交叉训练来预防疲劳损伤和提高运动表现。

## <<水中健身>>

### 编辑推荐

《水中健身》由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<水中健身>>

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>