

<<健身走健身跑>>

图书基本信息

书名：<<健身走健身跑>>

13位ISBN编号：9787807628668

10位ISBN编号：7807628669

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：66

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>

## <<健身走健身跑>>

### 内容概要

盛世奥运，举国同辉。

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，图文并茂，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。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

本书为其中之一的《健身走健身跑》，内中介绍了：运动保护、健身走技术等内容。

## <<健身走健身跑>>

### 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 恢复养护第五节 不适合人群第三章 场地和装备第一节 场地第二节 装备第四  
章 基本技术第一节 健身走技术第二节 健身跑技术

## <<健身走健身跑>>

### 章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展健身走与健身跑是近年来兴起的有氧健身运动，难度较低，易于开展，受到人们的普遍欢迎。

一、起源美国空军运动研究室医学博士库珀经过多年的研究探索，创造了闻名世界的“有氧运动法”。

他提出，有氧运动能通过耐力运动来改善血液循环系统和呼吸系统，提高心肺功能，使全身各个组织和器官都得到良好的氧气和营养供给，维持最佳的功能状态。

将库珀创造的“有氧运动法”与走、跑相结合，就产生了健身走与健身跑这两种运动形式。

二、发展健身走与健身跑具有运动强度适中、规律性强等特点，而且运动费用低廉、运动场地易得，很适合在普通大众中开展，很快便流行起来。

一些体育方面的专家，在健身走与健身跑中融入了更加系统的有氧运动的科学健身方法，使得这两项运动受到健身人群的欢迎。

随着人们的广泛参与，健身走与健身跑的形式也不断得到创新和改进，出现了赤脚走、踏石走和水中跑步等多种形式。

<<健身走健身跑>>

编辑推荐

《健身走健身跑》由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<健身走健身跑>>

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>