

《健身球》

图书基本信息

书名：《健身球》

13位ISBN编号：9787560836362

10位ISBN编号：7560836364

出版时间：2007-9

出版社：同济大学出版社

作者：蔡颖敏

页数：133

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《健身球》

内容概要

本书在作者多年探索和实践精华的基础上，通过对健身球的发展历程、科学性、训练方法以及与其他课程相结合的透彻分析，结合大众人群的体形和体质特点，建立了健身球训练的完整体系，总结归纳了健身球塑身所应包含的内容，整理、创编了一系列行之有效的健身球塑身方法和瘦身训练方式，并针对特殊人群提供了具有实用性的训练方法及注意事项。

本书既可以作为专业学生形体训练和公共体育选修课的教学用书，也可以作为健身教练员以及广大健身运动爱好者的参考用书，适合不同水平和不同层次的人群使用。

《健身球》

书籍目录

序前言第一章 健身球概述及其运动的科学性 一、健身球概述 二、健身球运动的科学性 三、正确的姿态与健身球塑身运动第二章 健身球训练的类型及动作举例 一、健身球上的稳定性练习 二、健身球的热身练习 三、健身球上身体各部位的力量训练 四、健身球上的柔韧练习 五、用健身球做身心锻炼 六、核心部位训练与平衡能力训练 七、健身球与其他健身课程的结合第三章 健身球塑身课程及训练方法 一、健身球塑身课程 二、健身球塑身训练方法第四章 针对特殊人群的健身球训练 一、孕妇 二、儿童 三、老人 四、肥胖人群 五、高血压、心脏病患者

《健身球》

章节摘录

插图

《健身球》

精彩短评

- 1、实用性和趣味性结合，帮助很大，很适合女性。
- 2、现代社会减肥是女声世界的头号任务，多看点这样的书对自己也有好处啦
- 3、看书需要耐心，直接看VCD就可以了。
- 4、感觉一般没有什么特别的
- 5、介绍挺详细，初学者可以看一下，但需要有耐心。
- 6、不是很难，可以做到！
- 7、光盘的杂音比较大
- 8、帮人买的，总体不错，内容因为不是我想看的所以不做评价
- 9、现代家庭室内空间比较小，运动起来不方便，像这样子的健身球放在家里，工作累了、看书累了，都可以坐在上面、躺在上面、趴在上面都可以做一些柔韧性的运动，不过，要注意安全啊。
- 10、初练健身球，感觉不错，不过觉得关于运动原理还可以增加说明
- 11、你好，我想问问：因为书本的内容是关于男性方面的瑜伽练习，不大合适女性练习。所以想退，可以么
- 12、不喜欢，光盘就一节下来，没有分段。会看很不容易。

《健身球》

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:www.tushu111.com