

# 《健身路径》

## 图书基本信息

书名：《健身路径》

13位ISBN编号：9787546314495

10位ISBN编号：7546314496

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：122

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](http://www.tushu111.com)

# 《健身路径》

## 前言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

# 《健身路径》

## 内容概要

《全民健身项目指导用书:健身路径》内容简介：自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

# 《健身路径》

## 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地、器材和装备 / 003第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 008第二节 运动价值 / 012第三节 运动保护 / 017第三章 健身路径锻炼方法第一节 单杠、双杠 / 028第二节 压腿架 / 036第三节 腹肌架 / 039第四节 梅花桩 / 042第五节 推手架 / 047第六节 太极推手器 / 049第七节 云手转轮 / 051第八节 屈膝摇摆台 / 053第九节 扭腰器 / 056第十节 踏步扭腰器 / 058第十一节 云梯 / 060第十二节 臂力训练器 / 064第十三节 转体训练器 / 066第十四节 上肢牵引器 / 068第十五节 摸高器 / 070第十六节 慢跑机 / 072第十七节 太空漫步机 / 074第十八节 健骑器 / 078第十九节 划船器、划艇器 / 081第二十节 踏步器、登山器 / 084第二十一节 肋木架 / 087第二十二节 平衡木 / 094第二十三节 仰卧起坐平台 / 097第二十四节 伸腰、下腰训练器 / 102第二十五节 鞍马训练器 / 112第二十六节 步行软梯 / 116第二十七节 呼啦桥 / 118第二十八节 水车 / 120

# 《健身路径》

## 章节摘录

插图：1995年6月，国务院颁布《全民健身计划纲要》。1997年9月，国家体委决定，将体育彩票公益金的60%用于实施全民健身计划，主要在城市社区和农村乡镇有计划、有步骤地配建一批群众体育健身活动场地和设施，即创建全民健身路径，称之为“全民健身工程”。目前，我国大部分城市和乡镇都已配备了全民健身路径，它对于促进《全民健身计划纲要》的全面落实，起到了极其重要的作用。

# 《健身路径》

## 编辑推荐

《全民健身项目指导用书:健身路径》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

# 《健身路径》

## 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](http://www.tushu111.com)