

# 《趣味健身及运动康复》

## 图书基本信息

书名：《趣味健身及运动康复》

13位ISBN编号：9787508422671

10位ISBN编号：7508422678

出版时间：2004-09-01

出版社：中国水利水电出版社

作者：曾丹平,孙安娜,王义平,刘尚达

页数：280

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)

# 《趣味健身及运动康复》

## 内容概要

本书共分四篇，从实用健身、健美运动、保健养生、体育康复疗法等方面编写了140种锻炼方法。有的是我们多年在体育教学、体育社会活动中广泛采用的锻炼方法，有的是借鉴和吸取国内外专家编写推荐的锻炼方法。总的来说，本书编写是以体育锻炼规律和原则为准绳，以家庭、个人、趣味健身为主线让人们利用工作、学习和生活的空隙时间，开展形式多样、方法多样、科学适用的体育锻炼活动，达到增强体质、增进健康、提高生活质量的目的。

我们编写的锻炼方法，文字表达言简意赅，通俗易懂，集科学性、先进性、实用性与趣味性为一，指导性强，适用面广。但由于时间仓促，水平有限，不足之处在所难免，在此敬请读者们理解与原谅。

# 《趣味健身及运动康复》

## 书籍目录

前言

第一篇 实用健身法

1 日常美姿健身法

2 防身健体拳操

3 家庭情趣健身操

4 拍打健身法

5 椅上健身操

6 办公室健身操

7 反常态步行健身法

8 散步健身法

9 呼吸健身操

10 电脑桌前健身操

.....

第二篇 健美运动处方

.....

第三篇 保健养生法

.....

第四篇 常见病体育康复疗法

.....

# 《趣味健身及运动康复》

## 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)