

《健身操》

图书基本信息

书名：《健身操》

13位ISBN编号：9787508719085

10位ISBN编号：7508719085

出版时间：2008-1

出版社：中国社会

作者：李明

页数：187

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

《健身操》

内容概要

《健身操》是“中老年健身丛书”之一，该书重点介绍了基本功练习方法以及徒手操和器械操。器械操里特别值得推荐给大家的是现在广泛流行的踏板操和哑铃操。全书共分5个章节，具体内容包括健身操运动的基本知识、健身操活动需要哪些准备、健身操套路精选、常见疑难问题解答以及老年人健身中的正确理念和知识。

《健身操》

书籍目录

前言第一章 健身操运动的基本知识 一、什么是健身操 二、什么是有氧运动、有氧健身操 三、什么是大众健身操 四、大众健身操是一种有氧运动吗 五、有氧健身操有哪些种类 六、健身操在中国及国际上的发展历史 七、国内国际流行的几种健身操 八、健身操的基本动作及术语第二章 健身操活动需要哪些准备 一、如何选择合适的健身操音乐 二、如何挑选跳操场地和环境 三、怎样选择服装及注意个人卫生 四、有氧健身操锻炼时包含哪些内容 五、有氧健身操的运动量如何确定 六、如何选择适合您的健身操 七、如何科学进行健身操锻炼 八、健身操对四肢的基本要求 九、健身操的把杆练习方法第三章 健身操套路精选 一、上肢及颈部的健身操组合 二、腰部健身操组合 三、胸背肌群及腹部健身操组合 四、下肢及脚踝的健身操组合 五、矫正健身操组合 六、健身操基本步伐组合 七、活力健身操套路(一) 八、活力健身操套路(二) 九、徒手动感操 十、球操套路 十一、哑铃操套路 十二、活力踏板健身操第四章 常见疑难问题解答 一、老年人在健身操锻炼中应注意什么 二、健身操造成的身体损伤该如何处理 三、健身操锻炼多长时间一次 四、如何调整健身操锻炼的强度 五、健身操的锻炼目标是什么 六、如何监督自我的健身操锻炼 七、如何通过健身操锻炼达到控制体重的效果 八、健身操对人体的锻炼意义 九、健身操的主要组织形式有哪些第五章 老年人健身中的正确理念和知识 一、怎样制订健身计划 二、人每天需要多少运动 三、健身必经的四个步骤 四、健身的几种最好方式 五、几种错误健身理念 六、健身从身边小事做起

《健身操》

编辑推荐

相信广大的中老年朋友一定能够从《健身操》中受益，找到适合您自己和您家人的健身方式和方法，为您的生活增添更多的乐趣和色彩！

《健身操》

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