

《呼吸健美操》

图书基本信息

书名：《呼吸健美操》

13位ISBN编号：9787500921370

10位ISBN编号：7500921373

出版时间：2001-1

出版社：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：倍

页数：95

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

《呼吸健美操》

内容概要

从本书中，你们不但能获取到心理及呼吸系统、循环系统的一些相关专业知识，还会感觉到该书非常通俗易懂，且相当简洁，是用于练习的首选。本书作者希望亲爱的读者不但能看懂此书，还能通过本书所提供的练习使自己的呼吸及健康状况得到改善。书中所有的练习均不需要附加专业体育器材，也不需其他花销。

本书想通三步，即自愿运动、描述运动、坚持改变运动给读者提供较为详细的有关呼吸的知识。除了丰富的训练内容外，本书更注重让练习者经历和感受自己的运动情况。因此，所有的内容都编排自由，以便读者有足够的时间和空间来感受进行练习。当然，呼吸练习目前还不普及，因此，本书所提供的训练内容也并非适应每一相人。可以说，本书是为那些注重生活细节的人编著的。

《呼吸健美操》

作者简介

迪特尔·倍，生于1959年，体育学硕士。研究专业为体育康复和残疾人运动。经过在呼吸运动和太极两个领域的继续深造以后，他主要从事与呼吸有关的体育研究，从1987年开始，他与不同的呼吸治疗小组积极合作，并最终编制了一套呼吸健美操，迪特尔·倍现为瓦尔登堡治疗中心的

书籍目录

前言、引言和主导思想

一 身体感觉——健康的基础

二 呼吸器官的构造和功能

1、对呼吸器官的必要了解

2、对呼吸的必要了解

3、呼吸练习的姿势

三 练习内容

1、积极进行准备活动

2、下层呼吸系统

3、上层呼吸系统

4、整个呼吸系统

五、怎样在日常生活中进行呼吸

1、感冒带来的后果

2、怎样通过呼吸来解决消化问题

3、怎样通过呼吸来克服疼痛

4、怎样通过呼吸练习来解

《呼吸健美操》

章节摘录

插图

《呼吸健美操》

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