

# 《社区健身器械锻炼方法图解》

## 图书基本信息

书名：《社区健身器械锻炼方法图解》

13位ISBN编号：9787040286885

10位ISBN编号：7040286882

出版时间：2010-11

出版社：高等教育出版社

页数：100

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《社区健身器械锻炼方法图解》

## 内容概要

《社区健身器械锻炼方法图解》内容简介：随着后奥运时代的到来，全民健身热潮空前高涨，越来越多的群众已经或正在把健身融入自己的生活。健身成为日常生活中不可或缺的一部分。在这个庞大的健身群体中，多数人选择了距离住所较近的社区进行锻炼，而近些年来社区户外健身器械的普及，给广大健身爱好者提供了便利的锻炼条件，社区户外健身器械场地也成为社区居民活动的主要场所。社区健身器械种类繁多，功能各异，广泛分布于城市、乡村的各个社区，每个器械上面都附有简略的器械说明，便于指导群众锻炼。我们从近几年的走访调查发现，群众在健身时多不看器械说明，对每个器械的性能、练习方法与注意事项并不清楚，而这直接影响到锻炼效果。针对这种情况，我们根据多年的体育实践经验、大众锻炼的特点和现有器械的普及使用情况编写了《社区健身器械锻炼方法图解》。

编写《社区健身器械锻炼方法图解》的目的，在于通过浅显易懂的文字表述、清晰优美的器械动作示范，使群众迅速掌握器械的练习方法，明确不同器械的功能，进而选择适合自己身体状况的锻炼手段。

《社区健身器械锻炼方法图解》对于社区居民从事户外健身活动，愉悦身心，增强体质具有重要的实践指导意义，同时也可作为社会体育指导员及社区体育工作者指导群众健身的参考书，具有时代性、知识性、教育性、普及性、直观性、操作性、趣味性等特点。

# 《社区健身器械锻炼方法图解》

## 书籍目录

- 一、社区健身器械锻炼的基本知识
- 二、社区健身器械锻炼的安全提示
- 三、社区健身器械锻炼的基本要求
- 四、社区健身器械锻炼的基本方法
  - (一)腹肌架
  - (二)太空漫步机
  - (三)天梯
  - (四)腰背按摩器
  - (五)蹬力器
  - (六)肋木架
  - (七)太极推揉器
  - (八)压腿训练器
  - (九)骑马机
  - (十)立式扭腰器
  - (十一)划船训练器
  - (十二)连环跳
  - (十三)转体训练器
  - (十四)坐推器
  - (十五)上肢牵引器
  - (十六)伸腰训练器
  - (十七)双人大转轮
  - (十八)呼啦桥
  - (十九)平衡木
  - (二十)钟摆器
  - (二十一)引体架
  - (二十二)单杠
  - (二十三)双杠
  - (二十四)鞍马训练器
  - (二十五)健身车
  - (二十六)腿部按摩器
  - (二十七)柔韧训练器
- 五、组合练习·增强体质篇
- 六、组合练习·预防篇
- 七、组合练习·促进康复篇
- 附录 健康的标准

# 《社区健身器械锻炼方法图解》

章节摘录

版权页：插图：

# 《社区健身器械锻炼方法图解》

## 编辑推荐

《社区健身器械锻炼方法图解》为北京市专业建设-新专业-休闲教育资助项目。

# 《社区健身器械锻炼方法图解》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)