

# 《健步走》

## 图书基本信息

书名：《健步走》

13位ISBN编号：9787534557590

10位ISBN编号：7534557593

出版时间：2008-3

出版社：江苏科学技术出版社

作者：夏岩

页数：141

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)

# 《健步走》

## 内容概要

《2008运动丛书:健步走》主要从教你学走路,技术篇、呼吸篇、注意篇、路线篇、装备篇六个方面对健步走这一健身方式进行介绍,希望读者能够在轻松的阅读之余了解并掌握这种科学的健身锻炼方法,以达到强身健体、延年益寿之功效。

## 书籍目录

### 一、教你学走路

- (一) 不正确的行走姿势
- (二) 正确的行走姿势
- (三) 健步走的特点与正确姿势

### 二、技术篇

- (一) 散步
- (二) 踏步走
- (三) 倒步走
- (四) 赤脚走
- (五) 侧步走
- (六) 快步走
- (七) 雨中走
- (八) 踏石走
- (九) 负重走
- (十) 滑雪走
- (十一) 竞走
- (十二) 水中行走
- (十三) 走楼梯
- (十四) 滚铁环行走

### 三、呼吸篇

- (一) 胸式呼吸法
- (二) 腹式呼吸法

### 四、注意篇

- (一) 健步走的要求
- (二) 健步走的注意事项

### 五、路线篇

- (一) 时间
- (二) 路线
- (三) 形式

### 六、装备篇

- (一) 衣服
- (二) 鞋子
- (三) 计步器
- (四) 心率测定器
- (五) 帽子
- (六) 袜子
- (七) 背囊
- (八) 手套
- (九) 太阳镜
- (十) 撑杆
- (十一) 腰包
- (十二) 随身听
- (十三) 防晒霜
- (十四) 地图

# 《健步走》

## 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)