

《运动养生》

图书基本信息

书名：《运动养生》

13位ISBN编号：9787806850299

10位ISBN编号：7806850295

出版时间：2002-12

出版社：第1版(2002年1月1日)

作者：唐智萍

页数：170

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

《运动养生》

内容概要

本书无疑对普及体育科学知识，防范运动伤害事故的发生是有贡献的，同时也为体育科普填补了一项空白，更是我们广大专业体育工作者和社区体育工作者的良师益友。

《运动养生》

书籍目录

序 健体养生上篇 顺应自然——养生运动概述 第一章 认识养生 一、危及生命的习惯认识 二、竞技运动与群众体育 三、健康概念与体检指标 四、良好体质与养生运动 第二章 战胜惰性 一、现代生活与健康隐患 二、国人的健康状况令人担忧 三、远离人健康的生活习惯 四、运动——健康快乐的朋友 第三章 健康分组 一、什么叫健康分组 二、健康分组的组别 三、健康分组的程序 四、心脏病学生的健康分组 第四章 自我健身 一、保持健康的重要因素 二、把握安全的运动强度 三、有益于健康的平气运动 四、一份运动养生的计划下篇 康济身心——养生运动集萃 第一章 游泳养生 一、蛙泳 二、爬泳 三、仰泳 四、蝶泳 五、踩水技术 六、侧泳技术 第二章 玩球养生 一、乒乓球 二、羽毛球 三、保龄球 四、网球 第三章 太极养生 一、太极拳概说 二、太极拳技术 三、简化太极拳图谱 四、练拳须知 第四章 舞操养生 一、健美操 二、体育舞蹈

《运动养生》

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