

《有氧操》

图书基本信息

书名：《有氧操》

13位ISBN编号：9787807209645

10位ISBN编号：780720964X

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

作者：邹宁//胡婧楠

页数：82

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

《有氧操》

内容概要

《阳光体育运动丛书:有氧操》是“阳光体育运动丛书”之《有氧操》，该书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

《有氧操》

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 运动前准备 第二节 运动后放松第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 全身有氧操 第一节 形体有氧操 第二节 姿态有氧操 第三节 整体有氧操第五章 休闲有氧操 第一节 趣味有氧操 第二节 双人有氧操 第三节 垫上有氧操

《有氧操》

章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展有氧操是健美操运动的一个分支，是近几年广为流行的能够健身的有氧运动，尤其适合女性。一、起源随着社会的飞速发展，人们压力增加、精神紧张、抗病能力减弱，心血管疾病、新陈代谢病乃至癌症等现代文明病，成为现代人健康的威胁。为了抵御这种健康危机，人们创造了一系列自我锻炼的方法。有氧操就是在这种背景下应运而生的。二、发展近几十年来，随着健身热遍及全球，有氧操也风靡世界，成为20世纪90年代继跑步热之后的又一个热点运动项目。在日本、菲律宾、新加坡和香港等亚洲国家和地区，有氧操也十分流行。菲律宾妇女参加爵士有氧班，以跳舞方式消除积存的多余脂肪。新加坡的有氧操热也风靡一时。香港有一些体育工作者以教授有氧操为职业，各地的健美中心五花八门，每天从事有氧锻炼的人络绎不绝。近年来，中国不仅接受了欧美健美操的模式，而且把传统的气功、武术和民间舞蹈等与有氧操融为一体，创造了具有中国特色的有氧操。第二节 特点与价值有氧操不受场地限制，易于开展，强度适中，对于提高身体素质和发展心智，以及塑造体形和女性的曲线美，都有着积极的作用，而且还有助于人与人之间进行文化交流。一、特点有氧操内容丰富、形式多样、易于普及，能全面地、有重点地锻炼身体，并具有一定的艺术性。

《有氧操》

编辑推荐

《有氧操》由吉林出版集团有限责任公司出版。

《有氧操》

精彩短评

1、呵呵，这些动作，我发现自己琢磨的，和书上画的差不多。看来勤于锻炼，真是有用啊。

《有氧操》

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.tushu000.com