

# 《羽毛球运动健康手册》

## 图书基本信息

书名：《羽毛球运动健康手册》

13位ISBN编号：9787540436483

10位ISBN编号：7540436484

出版时间：2006-1

出版社：

作者：王焱

页数：159

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)

# 《羽毛球运动健康手册》

## 内容概要

无论是在学习某项运动的基础技术的初学者，或是想掌握更多高级运动技巧和战术的运动高手，还是在研究运动基本原理的学者、专家，本运动入门指南系列图片都能为您提供准确实用的资料以及合理的建议和忠告。

这是一本集健康知识与基本技术于一体的羽毛球教材。有健康顾问为您提供全面的健康知识，指导您如何合理打球，避免常见的伤害，达到最佳运动状态；更有专业的羽毛球技术指导，帮助您练习好每一项基础技术，成为一名真正的羽毛球高手。

《羽毛球运动健康手册》由国际级专家顾问团监制并推荐，书中全部采用美国运动医学会健康运动标准指导和建议，全彩图解运动健康科学原理。准确实用的技术入门指南，合理的健康运动建议和忠告，让你放心地运动、健康地运动！

# 《羽毛球运动健康手册》

## 作者简介

运动能工作室，提供运动图解技术和运动健康图书选题策划和制作，本工作室由国家级的权威运动专家教练组成的顾问团队和新锐的平面设计师联袂组合，用精准的文字和时尚的插图并以交互式的多媒体表达方式为读者展现运动的美和健康的力量。

# 《羽毛球运动健康手册》

## 书籍目录

上篇 如羽毛般“轻盈” 一、爱上羽毛球 羽毛球运动的价值 爱运动有准备 二、健康“核”心 健康就要有氧运动 健康基础心血管 三、我要体态“轻盈” 为“轻盈”管理体重 “轻盈”有道理 羽毛球运动让我“轻盈” 有力量才能更“轻盈” 骨骼强健“轻盈”的保证 四、做个平衡美人 芭比娃娃与猿人 不要腰酸背痛 柔软再柔韧些 五、动并快乐着 态度决定压力 当心忧郁 六、避免运动伤 运动三步骤 羽毛球常见损伤 下篇 实战羽毛球 一、入门篇 球和球场 握拍 基本站位和打法 二、进阶篇 发球和接发球技术 击球技术 步法 三、规则篇

# 《羽毛球运动健康手册》

章节摘录

插图

# 《羽毛球运动健康手册》

## 媒体关注与评论

书评本书特色：本书由国际级专家顾问团监制并推荐，全部采用美国运动医学会（ACSM）健康运动标准指导和建议，全彩图解运动健康科学原理，准确实用的技术入门指南，合理的健康运动建议和忠告。

# 《羽毛球运动健康手册》

## 精彩短评

- 1、基本不错，但是前半部分很多在讲如何瘦身，与羽毛球没有太多关联。
- 2、该书适合刚接触羽毛球爱好者购买的书，如果对羽毛球有了一定了解推荐买更深层的书籍
- 3、能有更多的相片做辅导就更好了。。。。。。。。。
- 4、喜爱羽毛球的人越来越多，这本书会教你如何喜爱，如何爱的长久、如何获得更大乐趣
- 5、平时参加羽毛球运动主要是休闲健身，此书很有针对性！不错。
- 6、如果没有羽毛球基础，想学羽毛球，可以买一本详细讲了热身，身体训练，防损伤的知识最后的1/3是羽毛球的基础教学，非常基本的动作啊之类的
- 7、羽毛球已经成了我们单位非常普及的运动了 书到手后都抢着看
- 8、好，一本较好的书。

# 《羽毛球运动健康手册》

## 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)