

# 《大众健美操与舞蹈健身》

## 图书基本信息

书名：《大众健美操与舞蹈健身》

13位ISBN编号：9787801946102

10位ISBN编号：7801946103

出版时间：2005-10

出版社：人民军医

作者：范晓清

页数：302

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)

# 《大众健美操与舞蹈健身》

## 内容概要

本书分上下两篇。上篇为大众健美操，分别介绍了健美操基本知识、健美操与健康关系、健美操与形体关系、现代大众健美操、实用健美操精选、竞技健美操等；下篇为舞蹈健身，分别介绍了交谊舞基本知识、交谊舞与身心健康关系、交谊舞中的文化和礼仪、如何跳好交谊舞、交谊舞的参与方式、体育舞蹈、现代舞、拉丁舞、踢踏舞等。本书文字通俗、内容丰富、方法具体、易于学习和掌握，实用健美操还附有插图，对从事健美操和舞蹈健身的专业人员和爱好者是一本有参考价值的图书。

# 《大众健美操与舞蹈健身》

## 书籍目录

上篇 大众健美操 第一章 健美操基本知识 什么是健美操 健美操的起源 健美操在我国的发展 健美操在世界各国的发展现状 现代健美操是如何分类的 什么是健美操的特点及内容 什么是健美操的节奏感与力量性 练习健美操的作用和目的 健美操的娱乐性体现在哪里 健美操对身体素质的要求 健美操对音乐的基本要求 健美操的音乐选配有哪些方式 健美操对场地和设施的要求有哪些 介绍几种国际流行的健美操 第二章 健美操与健康的关系 健美操对健康的积极影响 健美操锻炼对人体生理指标的影响 健美操对营养的基本要求 健美操对饮食卫生的基本要求 健美操对个人卫生的基本要求 什么是健美操正确的锻炼方法 健美操锻炼能使人永葆青春 老年人在健美操锻炼中应注意什么 孕产妇在健美操锻炼中应注意什么 经期妇女在健美操锻炼中应注意什么 健美操造成的身体损伤如何处理 怎样避免健美操带来的过度疲劳 健美操锻炼后如何快速消除疲劳 健美操锻炼的频率如何确定 什么是健美操锻炼强度的调整依据 健美操的锻炼目标是什么 健美操锻炼的自我检测与评价 第三章 健美操与形体的关系 什么是形体美及其标准 健美操对于改善形体的作用 怎样锻炼才能有事半功倍的减肥效果 体形偏瘦者如何进行健美操训练 健美操对上肢及颈部的塑造 健美操对腰部的完美塑造 健美操对胸背肌群及腹部的塑造 健美操对下肢及脚踝的塑造 健美操对形体的矫正作用 第四章 现代大众健美操 什么是大众健美操及其特征 什么是大众健美操的时代特色 大众健美操是一种有氧运动 选择大众健美操所遵循的原则 大众健美操对四肢的基本要求 大众健美操的把杆练习方法 大众健美操的锻炼意义 大众健美操的主要组织形式 大众健美操有哪些基本动作 大众健美操的基本步伐组合 哑铃健美操的主要特点和动作要领 踏板健美操的主要特点和动作要领 第五章 实用大众健美操精选 第六章 竞技健美操简介 下篇 舞蹈健身 第一章 交谊舞基本知识 第二章 交谊舞与身心健康的关系 第三章 交谊舞中的文化和礼仪 第四章 如何跳好交谊舞 第五章 交谊舞有哪些参与方式 第六章 体育舞蹈概述 第七章 美妙优雅的现代舞 第八章 激情似火的拉丁舞 第九章 时尚健康的踢踏舞

# 《大众健美操与舞蹈健身》

## 媒体关注与评论

书评从人类诞生那一刻起，就没有停止过舞动的步伐。

# 《大众健美操与舞蹈健身》

## 编辑推荐

从人类诞生那一刻起，就没有停止过舞动的步伐。本书从现代健身角度出发，介绍了大众健身操、交谊舞、现代舞、拉丁舞及踢踏舞等内容，并附插图详细讲解实用健美操的动作。该书文字通俗、方法具体，对从事健美操和舞蹈健身的专业人员和爱好者是一本有参考价值的图书。

# 《大众健美操与舞蹈健身》

## 精彩短评

- 1、是我对健美操有了进一步的认识。
- 2、怎么没有光碟呢，可惜啦，老人家说看书看的累，本想跟光碟一起看的。
- 3、内容很好，但纸张很薄。
- 4、物流配送态度好，下雨天一个人帮我们搬了好久
- 5、本书写的很好。

# 《大众健美操与舞蹈健身》

## 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)