

# 《健美操》

## 图书基本信息

书名：《健美操》

13位ISBN编号：9787040214512

10位ISBN编号：7040214512

出版时间：2007-1

出版社：高等教育出版社

页数：186

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)

# 《健美操》

## 内容概要

# 《健美操》

## 书籍目录

第1章 健美操入门 第一节 向你推荐健美操 第二节 浏览“健美操园地” 第三节 走进QQ健身聊天室  
第2章 健美操启蒙 第一节 健美操的语言 第二节 健美操的基本动作 第三节 学会解读健美操动作图——将引领你去自练、自娱  
第3章 健美操集锦 第一节 休闲健美操——先要从日常生活练起 第二节 时尚健美操——紧随时代的脉搏跳动 第三节 健身减肥操——美与健康的良师益友 第四节 拓展健美操——满足个性的不同需要  
第4章 健美操表演与比赛 第一节 集体健身健美操 第二节 啦啦队操 第三节 单人竞技健美操  
第5章 健美操课外点击 第一节 健美操音乐 第二节 健美操欣赏 第三节 健身俱乐部——健康投资者的乐园 第四节 怎样学会自编健身操套路 第五节 健身博士为你设计锻炼方案 第六节 你想知道锻炼效果吗——必须学会自我检测与评价  
主要参考文献 后记



# 《健美操》

## 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](http://www.tushu000.com)