

《动感单车》

图书基本信息

书名：《动感单车》

13位ISBN编号：9787546314518

10位ISBN编号：7546314518

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：王奕枫//邓国忠

页数：122

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

《动感单车》

内容概要

《动感单车》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。《动感单车》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

《动感单车》

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 场地、器材和装备 第三节 课程介绍第二章 运动保健 第一节 自我身体评价 第二节 运动价值 第三节 运动保护第三章 基本技术 第一节 调节技术 第二节 基本动作 第三节 身体姿态第四章 骑行技术训练 第一节 强度骑行训练 第二节 模拟骑行训练第五章 家庭动感单车 第一节 家庭单车练习方法 第二节 动感单车放松调整操 第三节 家庭动感单车练习益处 第四节 家庭动感单车练习须知

《动感单车》

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