

《木兰剑》

图书基本信息

书名：《木兰剑》

13位ISBN编号：9787546314839

10位ISBN编号：7546314836

出版时间：1970-1

出版社：吉林出版集团

作者：方园

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

《木兰剑》

内容概要

《木兰剑》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。《木兰剑》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个分册，按照统一的体例，力争有所创新。各书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。

《木兰剑》

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 基本手形 第二节 基本步形和步法 第三
节 基本腿法 第四节 平衡动作 第五节 基本剑法第四章 48式木兰剑 第一节 第一段 第二节 第二段
第三节 第三段 第四节 第四段第五章 比赛规则 第一节 比赛方法门 第二节 裁判方法

章节摘录

版权页：插图：如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某肌肉群的力量等。远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。

《木兰剑》

编辑推荐

《木兰剑》是全民健身项目指导用书之一。

《木兰剑》

精彩短评

1、姥姥说她最近正在练木兰剑，但剑谱记不大住。

在当当里一搜竟然找到这本书，而且非常便宜，这点很重要。因为对于买给老年人的东西来说，不会给他们造成贵重物品的心理压力。

书里还有招势的图片，虽说印得比较糙，但这个价钱，能有个大概姿势已经还难得了。

书的最前面还有介绍在做运动前该有哪些必要的准备、热身活动等，我觉得这个也挺有必要的。任何项目都有其专业的一面，就连貌似谁都会的跑步其实都有其非常专业的知识。

当然，对于非专业的普通锻炼者来说尤其是老年人，是不可能要求达到专业水平，但至少要知道如何不让自己在锻炼中受到运动伤害。这点我觉得更为重要。

希望这本小册子对姥姥有用吧，但愿姥姥身体更健康，呵呵呵~~~

《木兰剑》

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