

<<中华铁球健身操>>

图书基本信息

书名：<<中华铁球健身操>>

13位ISBN编号：9787500921745

10位ISBN编号：7500921748

出版时间：2002-2

出版时间：人民体育出版社

作者：陈月楼

页数：103

字数：110000

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：<http://www.tushu007.com>

<<中华铁球健身操>>

内容概要

铁球是中国的文化遗产。

为挖掘并弘扬我国的优秀传统文化，作者曾十九次前往健身球的发源地——保定，在那里调研、考察、交流，总结并创编了一套八节“中华铁球健身操”和“掌上铁球健身操”。

经北京市老年人体育协会组织的专家论证小组论证后，专家们一致认为“健身球为中华民族文化遗产，历史悠久，简单易学，非常适合中老年人，希望完善动作并逐步推广”。

<<中华铁球健身操>>

作者简介

陈月楼，1947年9月18日出生在河北省冀州市官道李镇衡上营村，1956年12月参加中国人民解放军，1967年7月1日加入中国共产党，在辽宁省丹乐边防检查站历任战士、班长、连党支部宣传委员。

1971年3月复员到冀州市农机局官道李农机站任副站长，做会计工作，1974年调到市农机厂任供销科长，1984年在市供销社联合社、官道李供销社任副主任、主任、总支部书记，1988年被河北省供销社授予全省系统“劳动模范”称号，所在单位官道李供销社被评为地区级文明单位，1996年调任河北旭日集团任北京发公司经理，1998年7月1日任河北旭日橡塑制品有限公司调研员、驻北京办事处主任。

1988年因患高血压、心脏病，开始用健身球健身，每天坚持半小时。
1998年开始专门研究健身球的健身作用，先后十九次前往健身球发源地保定调研、考察、交流，总结了一套铁球健身操，推广后受到好评。

<<中华铁球健身操>>

书籍目录

关于铁球的传说浅谈“健身球”运动健身球操对人体的六大功能铁球健身十大好处健身球健身防病24条96字人体两大宝，双手和大脑健身球的选择和使用中华铁球的基本练习手法中华铁球健身操中华铁球健身操的练习要求健身赠言健身球的百种玩法常见病的健身球锻炼与治疗方法老俩滚明珠，欢乐度晚年中华铁球健身运动比赛细则中华铁球之歌

<<中华铁球健身操>>

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:<http://www.tushu007.com>