第一图书网, tushu007.com

<<社区器械健身>>

图书基本信息

书名：<<社区器械健身>>

13位ISBN编号：9787534559457

10位ISBN编号：7534559456

出版时间：2008-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张世平,王向宏,等

页数：97

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《社区器械健身》通过书中的文字和图片示范来告诉大家如何利用社区体育器材进行科学有效的身体锻炼。
全书共介绍了40种社区体育健身器材，通过专业人员的示范图片和通俗易懂的文字对每种器材的使用原理、功能、注意事项等进行说明，突出实用性和适用性。

第一图书网, tushu007.com

<<社区器械健身>>

书籍目录

一、概述（一）社区器械健身的分类（二）社区器械健身的练习方法（三）社区器械健身器材的使用原则二、社区器械健身常见器材及练习方法（一）仰卧起坐训练器（二）仰卧起坐平台（三）下腰训练器（四）伸腰训练器（五）腹肌架（六）鞍马训练器（七）单杠（八）双杠（九）腿部训练器（十）坐姿下拉训练器（十一）坐姿前推训练器（十二）引体向上训练器（十三）臂力训练器（十四）摸高器（十五）摸高横梁（十六）跑跳高梁（十七）跳跃横梁（十八）扭腰器（十九）梅花桩（二十）转体训练器（二十一）呼啦桥（二十二）肋木架（二十三）压腿架（二十四）平衡木（二十五）云手转轮（二十六）云梯（二十七）上肢牵引器（二十八）太极推手器（二十九）推手架（三十）步行软梯（三十一）椭圆机训练器（三十二）健骑器（三十三）慢跑机（三十四）健身水车（三十五）划船器（三十六）划艇（三十七）踏步器（三十八）登山器（三十九）腰背按摩器（四十）组合训练器

编辑推荐

《社区器械健身》由江苏科技出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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