第一图书网, tushu007.com

<<你不可不知的体育健身100问>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的体育健身100问>>

13位ISBN编号：9787534576713

10位ISBN编号：7534576717

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘海滨 编

页数：200

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

<<你不可不知的体育健身100问>>

内容概要

“运动不会使人丧命，潜在的病才会使人死亡。”我们选择健身的目的之一就是为了缓解压力，然而，现代人生活节奏加快，职业压力剧增，由于赶时间、带着工作压力锻炼以及锻炼太急于求成等种种因素，有时锻炼不仅起不到减压的作用，反而适得其反，导致健身前或健身过程中精神紧张，让人压力更大了。
即便是对减压特别有益的瑜伽课，如果带着情绪去练也并不总是能够减压的。
这本《你不可不知的体育健身100问》旧可以帮助你避免此类事件的发生。
《你不可不知的体育健身100问》是一本人手一册的体育健身小百科。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

A 行动,立刻去健身　问答1　我想健身了，制定个健身计划吧!　问答2　我要健身了，如何先进行自我调整呢?　问答3　如何挑选一个合适的健身俱乐部?　问答4　到了健身房，从哪儿开始健身呢?　问答5　我年轻，还需要制定健身计划吗?　问答6　我已经上了年纪，该如何健身呢?　问答7　女性健身的时候有什么特殊要求吗?B 绿色，到大自然去健身，　问答8　如何利用社区公共健身器材进行健身?　问答9　如何利用自行车进行健身?　问答10　如何选择适合自己的健身跑?　问答11　进行健身跑的时候要注意什么?　问答12　健步走起来，健康立即来!　问答13　如何尝试不同种类的健步走?　问答14　山在那边，走，我们登山去1　问答15　登山时如何做好各项准备工作?　问答16　惊险、优美的滑雪运动!　问答17　如何掌握滑雪的技能?　问答18　完美、流畅的花样滑冰!　问答19　风驰电掣的速度滑冰!　问答20　挑战自我的轮滑运动!　问答21　如何掌握轮滑的技术?　问答22　岩壁上的艺术体操一一攀岩运动　问答23　如何掌握攀岩的技能?　问答24　英雄主义的足球!　问答25　如何掌握足球的技能?　问答26　优雅的网球运动!　……C　韵动、品味室内健身文化！D　快乐、体验休闲健身的趣味E　营养、掌握健身饮食要诀！

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：“ 拉丁 ”通常是指体育舞蹈中的拉丁舞，体育舞蹈包含两大舞系——摩登舞（华尔兹、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹、探戈）和拉丁舞（伦巴、恰恰、桑巴、斗牛舞、牛仔舞）。
拉丁舞起源于古巴热情奔放的舞蹈，之后演变出桑巴、伦巴、恰恰、牛仔舞等许多种。
拉丁舞算是表达男女之间的爱情生活的舞种，特点就是风情万种、动作幅度大、热烈张扬。
跳拉丁舞时，人体的上半身，尤其是肩部应保持挺立不动，体现了西班牙人的高贵，是拉丁舞中白人文化的体现。
身体中部的腰部和胯部则应尽情地扭动，又来源于热情奔放的非洲文化。
而下半身，腿和脚的动作起源于印第安人的文化。
拉丁舞充分活动胸、腰、髋、臀等部位的每一处肌肉，于是它能够束腰与提臀的魔力就名满天下了。
而同时，拉丁舞的腿部动作有力而灵巧，要使用很多巧妙的力量，也是练习美腿的绝佳方法。
交谊舞需要两个人一起动，所以掌握好整体的互动重心很关键。
男女舞伴必须搭好握抱姿势，即架势要端好。
两人的接触要松紧适度，太松难以掌握互动，太紧则显得僵硬。
两人的重心协调好了，舞动起来才能默契自如。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《你不可不知的体育健身100问(畅销双色版)》：人手一册的体育健身小百科！
绿色，到大自然去健身，韵动、品味室内健身文化！
快乐，体验休闲健身的趣味！
营养、掌握健身饮食要诀！

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