

<<健身走 健身跑>>

图书基本信息

书名：<<健身走 健身跑>>

13位ISBN编号：9787546314501

10位ISBN编号：754631450X

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：李荣薇，林景宏 著

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健身走 健身跑>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书：健身走健身跑》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。

《全民健身项目指导用书：健身走健身跑》为其中的一册，主要介绍了健身走、健身跑的起源与发展、运动保健、基本技术等，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。

## <<健身走 健身跑>>

### 书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 003第三节 健身走、健身跑的作用与准备 / 007第四节 健身走、健身跑锻炼原则 / 010第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 014第二节 运动价值 / 018第三节 运动保护 / 023第三章 健身走基本技术第一节 健身走动作特点 / 034第二节 健身走技术分析 / 043第三节 健身走基本方式 / 049第四章 健身跑基本技术第一节 健身跑运动特点 / 086第二节 健身跑技术分析 / 087第三节 健身跑基本方式 / 100

<<健身走 健身跑>>

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>