第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽普拉提/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽普拉提/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352404

10位ISBN编号：7546352401

出版时间：2011-7

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：章昱，王月华　主编

页数：152

字数：100000

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

内容概要

盛世奥运举国同辉。
北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。
这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。
为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。
希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。
《瑜伽普拉提》为该运动系列丛书之一，主要介绍了瑜伽、普拉提，由章显等编著。

第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽普拉提/校园体育>>

书籍目录

第一章　运动保护
　第一节　生理卫生
　第二节　运动前准备
　第三节　运动后放松
　第四节　恢复养护
第二章　瑜伽概述
　第一节　起源与发展
　第二节　特点与价值
第三章　瑜伽场地和装备
　第一节　场地
　第二节　装备
第四章　瑜伽基本动作
　第一节　热身练习
　第二节　基本坐姿
　第三节　基本体位
第五章　实用瑜伽
　第一节　实用减肥瑜伽
　第二节　实用减压瑜伽
第六章　瑜伽体适能
　第一节　体适能
　第二节　有氧运动
　第三节　静态心率
　第四节　身体构成
　第五节　体重控制
　第六节　柔韧度
第七章　普拉提概述
　第一节　起源与发展
　第二节　特点与价值
　第三节　与瑜伽的区别
第八章　普拉提场地、器材和装备
　第一节　场地
　第二节　器材
　第三节　装备
第九章　普拉提基本技术
　第一节　呼吸原则与方法
　第二节　动作练习
第十章　普拉提分支形式
　第一节　直立普拉提
　第二节　健身球普拉提
　第三节　弹力绳普拉提
　第四节　双人普拉提

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