

# 徒手健身运动 16开四色

产品名称	徒手健身运动 16开四色
公司名称	北京润汀阁图书发行有限公司
价格	面议
规格参数	规格:16开四色
公司地址	中国 北京 北京市朝阳区 甜水园北里16号楼127号
联系电话	86-010-65934327 13718848546

## 产品详情

【本公司支持图书批发，馆配，招标。本家书百余种，图书品种齐全，因时间关系不能陆续发布所有图书信息，有需要请联系电话：010-67378797 13552774757】

### 内容简介

健身运动不仅能依靠各种器材，也可以采用徒手练习，如各种徒手健美操、韵律操、形体操以及各种自抗力动作等。对于这样的徒手健身运动，初学者首先要明确目标，其次要简单至上，还要做到持续性和渐进性，最后便是频率、数量、强度的控制。不可盲目加快进度，否则不仅达不到健身的目的，甚至还会有碍身体健康。

本书为您详尽介绍了徒手健身的要素和基本方法，无论您是初学者还是已经是徒手健身的受益者，在本书中都会再次使您更加系统化规范化地了解徒手健身的相关知识。

### 徒手健身运动大盘点

什么是徒手健身运动？

徒手健身运动分哪些种类呢？

徒手健身运动对健身的帮助大吗？

徒手健身运动的注意事项有哪些呢？

如何掌握正确的徒手健身运动技巧呢？

### 第一章 基础理论篇

什么是徒手健身运动

徒手健身运动可以达到的健身效果

徒手健身运动的原则

徒手健身运动的建议

## 第二章 项目分类篇

徒手健身运动分类及运动说明

不同人群徒手健身运动的适用方法

## 第三章 科学健身篇

柔韧性健身指导

协调性健身指导

力量性健身指导

耐力性健身指导

综合性健身指导

本产品的规格是16开四色