

全民健身路径 16开四色

产品名称	全民健身路径 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

全民健身路径指的是户外健身器材，或者叫室外健身器材，就是大家常在体育广场里、公园里、小区广场里看见的那种用于活动身体的健身器材。随着生活水平的不断提高，人们对健身路径的选择都有更高的要求，各种健身路径也逐渐普及，成为乡镇与城市中人民健身的一大热点现象。

本书内容通俗易懂、简明扼要，以图文并茂的方式，科学地指导人民群众运用户外健身器械，拓展户外健身途径和方法，对户外健身路径的使用方法、健身效果、注意事项以及拓展方法等方面都做了详细的说明，同时增加了徒手健身体操和轻器械体操的健身方法和原理，相信本书能为广大群众从事大众体育活动、增强体育锻炼意识、提高身体素质和生活质量提供很大的帮助。

全民健身路径大盘点

每个人在健身路径的选择上有什么不同吗？

全民健身路径对我国普及全民健身的意义？

你最适合哪种户外健身方式？

你所不知道的健身路径有哪些？

你应该知道的户外健身路径的注意事项都有什么？

第一章 基础理论篇

什么是全民健身路径

全民健身路径在中国的兴起与发展

健身路径如何达到健身与娱乐的统一

健身路径的使用建议

健身路径锻炼时要注意的问题

第二章 健身路径器械篇

社区健身器材的设计原则

锻炼方法的设计原则

健身路径器械使用前的检查与保护

健身路径器械的使用方法 & 功能

第三章 科学健身篇

健身路径组合设计的原则

不同年龄人群的健身路径的锻炼方法

不同健康水平人群健身路径的锻炼方法

不同健身目的的人群健身路径的锻炼方法

本产品的规格是16开四色