

<<运动无极限>>

图书基本信息

书名：<<运动无极限>>

13位ISBN编号：9787508509501

10位ISBN编号：7508509501

出版时间：2006-7

出版时间：北京首发精典文化发展中心

作者：宋懿芪，王弈 著

页数：127

字数：40000

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>

<<运动无极限>>

内容概要

近年来，中国人的健身运动呈现出生活化、多样化、休闲化等显著特点。

健身活动逐渐融入人们的日常生活，成为他们日程中不可缺少的重要内容。

百姓心中“健身”的概念，已不再局限于公园里遛鸟、晚饭后的散步，其活动形式更加丰富多采：足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳等传统的运动项目，人们热情不减；一些新兴时尚健身运动，如高尔夫、保龄球、健身操、拉丁舞、滑板、斯诺克等，参与群体不断扩大；滑雪、登山、潜水、攀岩、赛车等户外运动也在中国悄然兴起，尤其受到年青人的喜欢。

物质生活水平的提高带来中国人生活观念和方式的改变。

通过运动健身来增强身体素质，提高生活质量，已经成为新时期中国人的普遍需求，成为他们生活中不可缺少的重要内容。

运动健身，代表着一种时尚清新的生活方式，代表着对高质量生活的向往和追求，代表着健康、蓬勃和朝气。

<<运动无极限>>

书籍目录

社区健身 社区生活新风尚 农民NBA 社区健身的助推器——社会体育指导员 社区居民的节日——社区运动会家庭健身 假日健身风靡 健身教练走入小城镇 家庭健身房 家庭健身的“半边天” 都市白领健身 “走班族”的幸福生活 午休锻炼串串烧 神秘瑜伽 塑形普拉提 活力健身操 芭蕾训练课户外运动 人板合一 攀岩走壁 雪上狂欢 水底探幽 拓展运动 山高人为峰 赛车手？

作家？

小小帆船纵横四海校园健身运动 篮球——一个舞台绽放多人的精彩 足球——绿茵场上的青春健美操——校园涌动健身健美青春风 拉丁舞——常有南美风情 垒球——运动中体验团队精神 校园一景——“教授篮球队”老年人的长寿之路 健身走——老年人最理想的健身运动 太极拳——养身健体的传统运动 门球——适合老年人的休闲运动 登山——最全面的健身运动 游泳——延缓衰老的时尚运动崛起中的运动健身产业 花钱买健康，捧火健身房 “私教”新理念，健身找“专家” 福娃，把中国的祝福带给世界 小朋友——写给出征2008奥运健儿一封信 年青人——健康运动庆奥运 老年人——太极舞奥运 单车游中国 成为北京奥运会志愿者——大家共同的心愿 东道主北京——唱响全民健身主旋律

<<运动无极限>>

章节摘录

插图

<<运动无极限>>

编辑推荐

物质生活水平的提高带来中国人生活观念和方式的改变。

通过运动健身来增强身体素质，提高生活质量，已经成为新时期中国人的普遍需求，成为他们生活中不可缺少的重要内容。

运动健身，代表者一种时尚清新的生活方式，代表着对高质量生活的向往和追求，代表着健康、蓬勃和朝气。

本书通过对中国社会和中国人最新生活状态的介绍，反映近年来中国人在生活观念、生活方式等方面一系列的变化，以表现开放、多元、和平、发展的当代中国形象、中国社会的和谐发展和中国人的全面进步。

<<运动无极限>>

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>