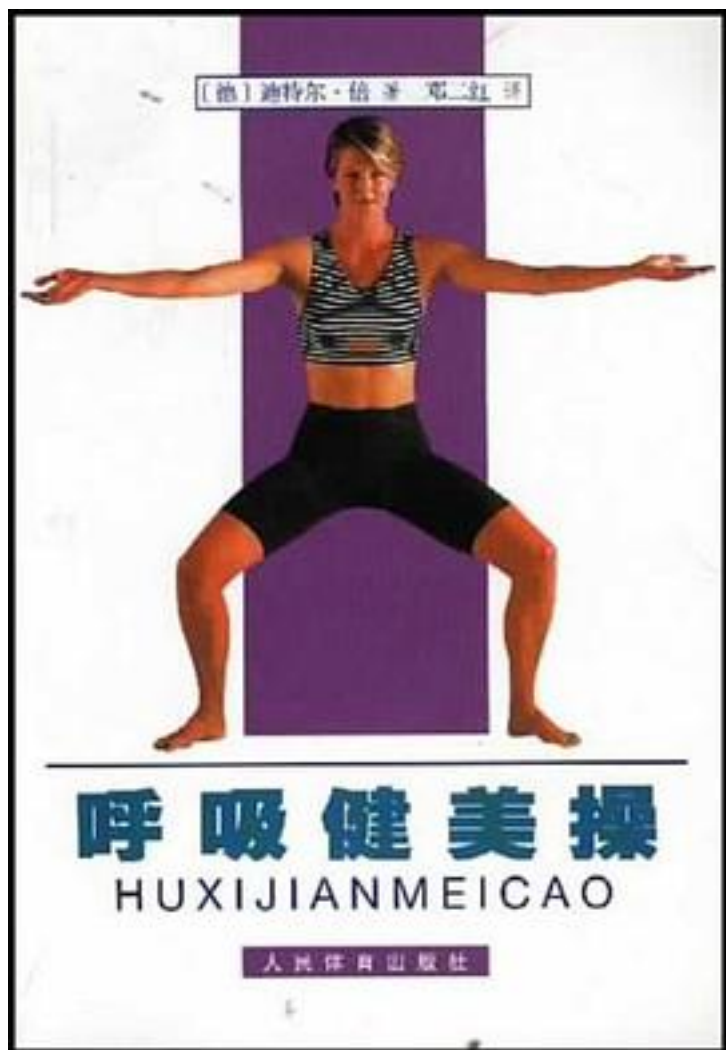


呼吸健美操



[呼吸健美操_下载链接1](#)

著者:倍

出版者:中国体育报业总社（人民体育出版社）

出版时间:2001-1

装帧:

isbn:9787500921370

从本书中，你们不但能获取到心理及呼吸系统、循环系统的一些相关专业知识，还会感觉到该书非常通俗易懂，且相当简洁，是用于练习的首选。本书作者希望亲爱的读者不但能看懂此书，还能通过本书所提供的练习使自己的呼吸及健康状况得到改善。书中所有的练习均不需要附加专业体育器材，也不需其他花销。

本书想通三步，即自愿运动、描述运动、坚持改变运动给读者提供较为详细的有关呼吸的知识。除了丰富的训练内容外，本书更注重让练习者经历和感受自己的运动情况。因此，所有的内容都编排自由，以便读者有足够的时间和空间来感受进行练习。当然，呼吸练习目前还不普及，因此，本书所提供的训练内容也并非适应每一相人。可以说，本书是为那些注重生活细节的人编著的。

作者介绍:

目录: 前言、引言和主导思想

- 一 身体感觉——健康的基础
- 二 呼吸器官的构造和功能
 - 1、对呼吸器官的必要了解
 - 2、对呼吸的必要了解
 - 3、呼吸练习的姿势
- 三 练习内容
 - 1、积极进行准备活动
 - 2、下层呼吸系统
 - 3、上层呼吸系统
 - 4、整个呼吸系统
- 五、怎样在日常生活中进行呼吸
 - 1、感冒带来的后果
 - 2、怎样通过呼吸来解决消化问题
 - 3、怎样通过呼吸来克服疼痛
 - 4、怎样通过呼吸练习来解
 - • • • • (收起)

[呼吸健美操_下载链接1](#)

标签

呼吸健美操

体育

评论

[呼吸健美操_下载链接1](#)

书评

[呼吸健美操_下载链接1](#)