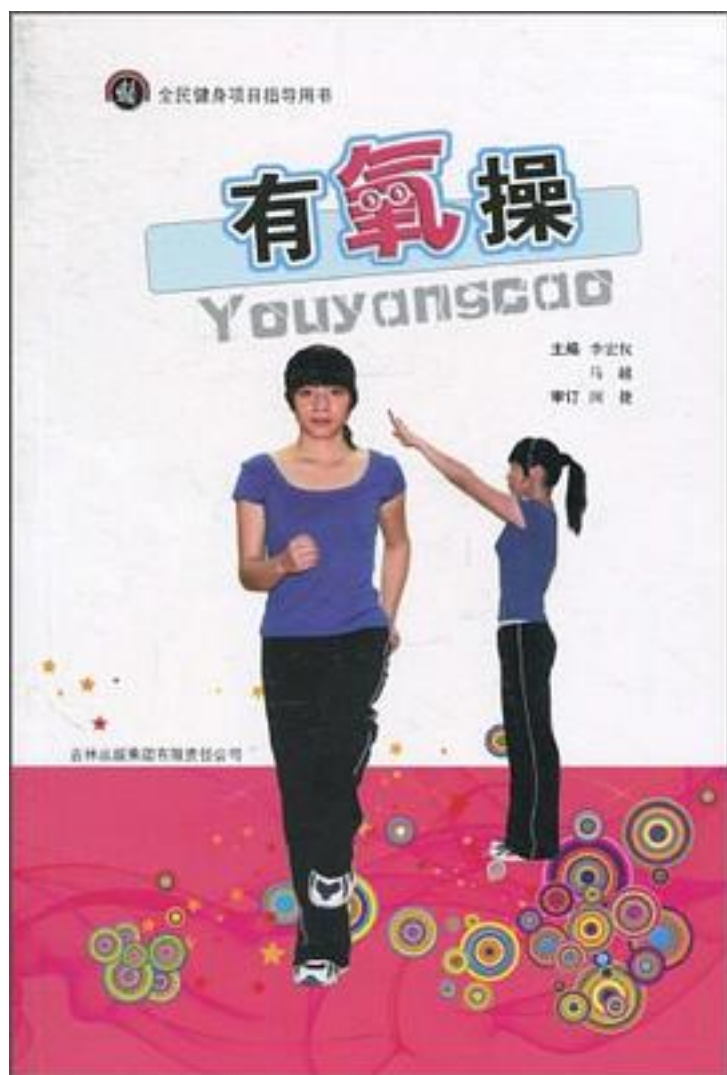


有氧操



[有氧操_下载链接1](#)

著者:邹宁//胡婧楠

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787807209645

《阳光体育运动丛书:有氧操》是“阳光体育运动丛书”之《有氧操》，该书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养上成体育锻炼的良好习惯。

作者介绍:

目录: 第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 运动前准备 第二节 运动后放松第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 全身有氧操 第一节 形体有氧操 第二节 姿态有氧操 第三节 整体有氧操第五章 休闲有氧操 第一节 趣味有氧操 第二节 双人有氧操 第三节 垫上有氧操
· · · · · (收起)

[有氧操_下载链接1](#)

标签

评论

[有氧操_下载链接1](#)

书评

[有氧操_下载链接1](#)