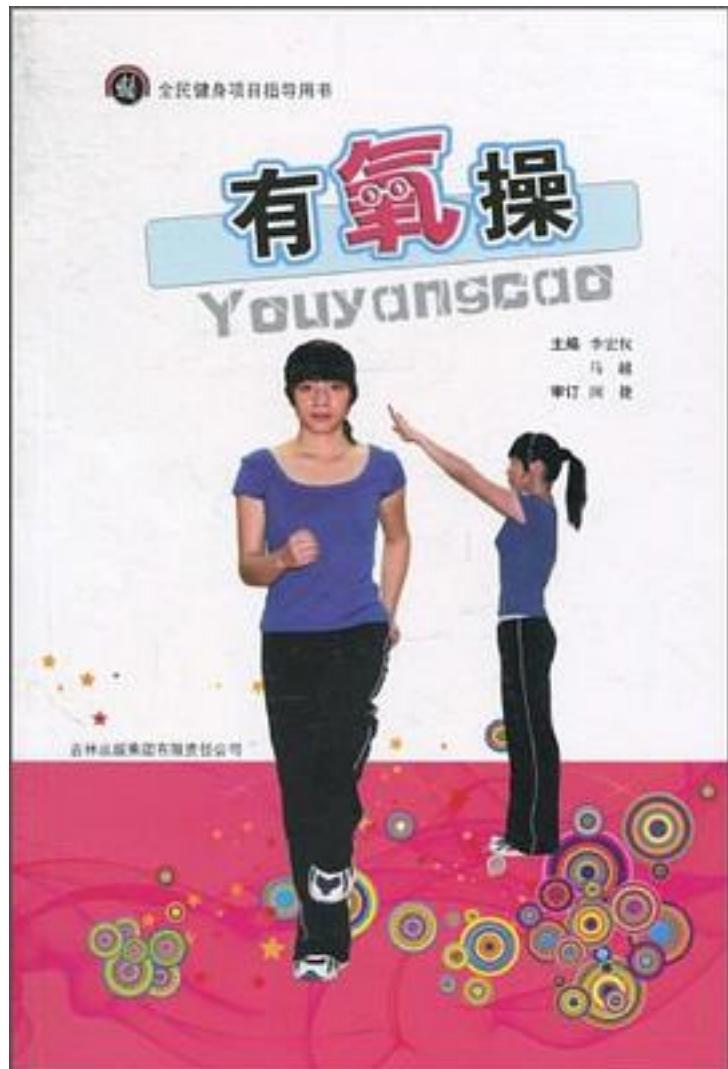


有氧操



[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](#)