

社区器械健身



[社区器械健身_下载链接1](#)

著者:张世平

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2008-5

装帧:平装

isbn:9787534559457

《社区器械健身》为“2008运动丛书”之一。《社区器械健身》通过书中的文字和图

片示范来告诉大家如何利用社区体育器材进行科学有效的身体锻炼。全书共介绍了40种社区体育健身器材，通过专业人员的示范图片和通俗易懂的文字对每种器材的使用原理、功能、注意事项等进行说明，突出实用性和适用性。

作者介绍:

目录: 一、概述

- (一) 社区器械健身的分类
- (二) 社区器械健身的练习方法
- (三) 社区器械健身器材的使用原则

二、社区器械健身常见器材及练习方法

- (一) 仰卧起坐训练器
- (二) 仰卧起坐平台
- (三) 下腰训练器
- (四) 伸腰训练器
- (五) 腹肌架
- (六) 鞍马训练器
- (七) 单杠
- (八) 双杠
- (九) 腿部训练器
- (十) 坐姿下拉训练器
- (十一) 坐姿前推训练器
- (十二) 引体向上训练器
- (十三) 臂力训练器
- (十四) 摸高器
- (十五) 摸高横梁
- (十六) 跑跳高粱
- (十七) 跳跃横梁
- (十八) 扭腰器
- (十九) 梅花桩
- (二十) 转体训练器
- (二十一) 呼啦桥
- (二十二) 肋木架
- (二十三) 压腿架
- (二十四) 平衡木
- (二十五) 云手转轮
- (二十六) 云梯
- (二十七) 上肢牵引器
- (二十八) 太极推手器
- (二十九) 推手架
- (三十) 步行软梯
- (三十一) 椭圆机训练器
- (三十二) 健骑器
- (三十三) 慢跑机
- (三十四) 健身水车
- (三十五) 划船器
- (三十六) 划艇
- (三十七) 踏步器
- (三十八) 登山器
- (三十九) 腰背按摩器
- (四十) 组合训练器

• • • • • [\(收起\)](#)

[社区器械健身_下载链接1](#)

标签

评论

[社区器械健身_下载链接1](#)

书评

[社区器械健身_下载链接1](#)