

健身健美操教程



[健身健美操教程_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787560947143

《健身健美操教程》在总结多年健美操教学实践的基础上，广泛借鉴健身健美操的前沿

理论、科研成果，准确把握健身健美操的发展方向，从理论和实践结合的角度加以融合，力求做到全面、科学、实用。全书共分十一章，主要介绍了健美操术语的掌握和运用；科学理论基础、健美操的创编、音乐的选择及制作、健身房的经营与管理以及健身健美操锻炼效果的简易评价，特别是对目前国内外比较流行的特色健美操：瑜伽、健身街舞、水中健美操、轻器械健美操、有氧搏击操、有氧踏板操等健身项目的起源、功能、特点、基本技术及教法进行了较为详细的阐述，以便读者更好地进行各个项目的学习。

作者介绍:

目录:

[健身健美操教程_下载链接1](#)

标签

评论

[健身健美操教程_下载链接1](#)

书评

[健身健美操教程_下载链接1](#)