

《健身运动处方》

图书基本信息

书名：《健身运动处方》

13位ISBN编号：9787508001500

10位ISBN编号：7508001508

出版时间：1993-10

出版社：华夏出版社

作者：傅立功

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健身运动处方》

内容概要

内容提要

本书是国内第一本系统阐述健身理论和健身方法及如何应用的健身指南。它汇集了国内外近三十年来有关健身问题的研究成果。

本书以自然科学为基础，向广大健身者展示了科学健身之理和正确、有效的健身方法，这无论对健康人还是对患者都起着补品和药物所不可替代的独特的健身与康复作用。

本书对健身运动处方的一系列理论问题进行了深入浅出的论述，并向读者介绍了许多健身处方，读者可根据自己的年龄、性别、身体状况来选择或制定健身处方，通过健身锻炼达到强身健体延年益寿的目的。

书籍目录

目录

第一章 健身运动处方是怎样产生的

- 一 运动不足与现代文明病
- 二 健身运动处方与增强体质
- 三 健身运动处方与自然体育
- 四 健身运动处方风靡世界

第二章 健身运动处方的相关因素

- 一 竞技训练
- 二 饮食营养
- 三 养生
- 四 健美
- 五 性爱

第三章 健身运动的解剖学知识

- 一 解剖学术语
- 二 骨骼及其结构
- 三 肌肉的构造 分类及特征
- 四 肌肉收缩的种类
- 五 人体静态姿势结构
- 六 人体动态姿势结构
- 七 不良姿势的成因与诊断
- 八 健身运动的肌群锻炼方式和原则

第四章 健身运动的生理学知识

- 一 氧运输系统
- 二 肌肉工作的能源
- 三 根据人体供能特征确定运动负荷
- 四 科学利用人体能源
- 五 体温与运动锻炼
- 六 运动后的生理恢复

第五章 健身运动锻炼的效果

- 一 健身运动对运动系统的效果
- 二 健身运动的生理效果
- 三 健身运动的生物化学效果

第六章 体质测定及其评价

- 一 身体锻炼准备状态的评估
- 二 人体测量和体脂测量的评估
- 三 体态外形的评估
- 四 灵活性测评
- 五 肌肉耐力和力量的测量
- 六 有氧锻炼能力的测试
- 七 个人体质得分与评估

第七章 怎样制定健身运动处方

- 一 医学检查
- 二 制定健身运动处方的步骤
- 三 合理安排运动量是制定健身处方的关键

第八章 实用健身运动处方

- 一 一般健身运动处方
- 二 高效健身运动处方

- 三 锻炼肌肉力量处方
- 四 矫正形体的健身法
- 五 可供选择的健身运动项目
- 六 减肥妙法健身跑
- 七 增进肌肉力量的健身运动负荷
- 八 提高柔韧性的运动强度
- 九 养生处方十二式
- 第九章 特殊健身运动处方
 - 一 高效健身运动处方与竞技 娱乐活动的选择
 - 二 两种高效果的运动处方
- 第十章 健身运动处方锻炼的原则
 - 一 意识性原则
 - 二 全面性原则
 - 三 个别性原则
 - 四 渐进性原则
 - 五 反复性原则
- 第十一章 应用健身运动处方有关问题和建议
 - 一 疲劳的判别与消除
 - 二 健身锻炼中应注意的一般性问题
 - 三 青小年进行健身锻炼应注意的问题
 - 四 女子的健身锻炼应注意的问题
 - 五 中老年人进行健身锻炼应注意的问题
 - 六 健身处方与环境
 - 七 健身运动与生活方式的选择
 - 八 营养协调及其它
- 附录1肌肉分类表
- 附录2常用解剖图
- 后记

《健身运动处方》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com