

《全民健身活动指导》

图书基本信息

书名：《全民健身活动指导》

13位ISBN编号：9787536948549

10位ISBN编号：7536948549

出版时间：2011-4

出版社：朱元利、苟波、吴长龄 陕西科学技术出版社 (2011-04出版)

页数：222

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

《全民健身活动指导》

内容概要

《全民健身活动指导-健身理论指导篇》，本书从体育运动与健康促进、健身运动处方、不同年龄阶段的体育健身原则与方法、科学饮食与健康、常见运动伤害的急救与防护等方面对一般健身理论进行了讲解，并在附录中对陕西的百岁老人郭洁的健身经验和事迹进行了总结，让广大读者对全民健身活动健身理论与实践有一个更深入的理解。

《全民健身活动指导》

书籍目录

第一章 体育运动与健康概述 第一节 什么是健康 / 1 第二节 什么是亚健康 / 6 第三节 影响健康的因素 / 10 第四节 体育运动与健康促进 / 22 第五节 生命在于运动，运动要讲科学 / 40

第二章 健身运动处方 第一节 健身运动处方概述 / 44 第二节 全身耐力运动处 / 64 第三节 肌肉力量运动处方 / 71 第四节 柔韧性运动处方 / 76 第五节 常见慢性病的运动处方原则及常用运动处方举例 / 81

第三章 不同年龄阶段体育健身概述 第一节 不同年龄阶段体育健身概述 / 94 第二节 婴幼儿的体育健身 / 95 第三节 儿童的体育健身 / 102 第四节 青少年的体育健身 / 106 第五节 青壮年的体育健身 / 109 第六节 中年人群体育健身 / 111 第七节 老年人群的体育健身 / 113 第八节 女性的体育健身 / 120

第四章 科学饮食与健康 第一节 营养素及其食物来源 / 133 第二节 平衡膳食宝塔 / 153 第三节 大众健身运动与营养 / 157 第四节 常见慢性疾病与营养 / 163

第五章 常见运动伤害的急救与防护 第一节 运动创伤概论 / 180 第二节 运动创伤的原因与预防 / 186 第三节 运动创伤急救的基本技术 / 191 第四节 骨折与脱位的急救 / 201 第五节 踝关节软组织损伤的急救 / 204 第六节 肌肉拉伤的急救处理 / 208 第七节 急性腰扭伤的急救 / 210

附录 奥运活化石——百岁老人郭洁 第一节 郭洁老人事迹简介 / 212 第二节 百岁老人郭洁健身经验谈 / 217

《全民健身活动指导》

编辑推荐

随着2008年北京奥运会的成功召开，在我国又掀起一股全民健身的热潮，科学健身已经成为各个年龄段健身人群广泛关注的问题。《全民健身活动指导——健身理论指导篇》从体育运动与健康促进、健身运动处方、不同年龄阶段的体育健身原则与方法、科学饮食与健康、常见运动伤害的急救与防护等方面对一般健身理论进行了讲解，并在附录中对陕西的百岁老人郭洁的健身经验和事迹进行了总结，让广大读者对全民健身活动健身理论与实践有一个更深入的理解。希望通过此书，使广大群众能够更好地进行科学健身，养成良好地生活方式，做到自己管理自己的健康，进一步推动我国的全民健身运动。

《全民健身活动指导》

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