

《快乐老人系列丛书：走，去健身》

图书基本信息

书名：《快乐老人系列丛书：走，去健身》

13位ISBN编号：9787220093926

出版时间：2015-1

作者：代毅 杨澎湃

页数：304

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

《快乐老人系列丛书：走，去健身》

内容概要

所有的老年人都能意识到健康的重要性，但是如何科学锻炼，怎样锻炼强度合适，这些对绝大多数人来说，只能是知其然而不知其所以然。本书提倡终生健身，图文并茂讲解老年健身，以及老年人健身应注意的各种事项。本书还有一个最大的特色，那就是作者提出脊柱、肌肉、关节的锻炼对老年人至关重要。做好了这几项，对防治老年衰老会起到立竿见影的效果。该方法曾获得2012年四川省科学技术进步奖。

作者简介

作者简介：

代毅：女，成都体育学院教授，硕士研究生导师。长期从事大众健身运动与健康促进，国民体质研究、中老年科学健身方法及健身效果等研究。自2002年以来主持完成四川省科技厅科技支撑项目及国家体育总局科研项目6项，参与完成国家级及省部级厅局级科研项目15项。其科研成果多次获奖。

杨澎湃：女，成都体育学院运动医学系实验中心副主任，曾获得四川省高等院校实验先进人物的称号。主要从事运动性疲劳机制的研究、体质测试与健康促进工作的研究。主研自然科学基金2项，主编教材1部。

"

书籍目录

001 前 言

第一章 老，没那么可怕

003 第一节 老，究竟是什么？

022 第二节 怎么就老了呢？

033 第三节 面对衰老，真的束手无策吗？

第二章 走，健身去

047 第一节 那些我们熟悉的健身方法，到底科学吗？

079 第二节 科学健身的关键之一：强度适中

083 第三节 科学健身的关键之二：量化有度

085 第四节 打造属于自己的黄金健身计划

093 第五节 健身计划的制订与实施过程

002

第三章 拥有健康脊柱，直立第二人生

102 第一节 脊柱知多少？

127 第二节 咦，怎么年龄在长，身高在减呢？

138 第三节 咦，怎么脊柱不适，全身不爽呢？

154 第四节 脊柱操，就这么简单！

第四章 打造健康肌肉，拥抱多彩晚霞

188 第五节 肌肉知多少？

202 第六节 哎呀，怎么就走不动了呢？

211 第七节 哎呀，怎么老是摔跤呢？

223 第八节 肌肉运动，就这么简单！

003

目 录

第五章 告别骨关节痛，漫步快乐金秋

236 第一节 骨关节知多少？

241 第二节 哎哟，怎么骨关节痛总找老年人呢？

258 第三节 走，活动骨关节，步步生风！

261 第四节 骨关节运动，就这么简单！

第六章 健身成效测评

271 第一节 胜人一筹的平衡能力

276 第二节 健康良好的伸展能力

279 第三节 隐藏年龄的肌肉能力

284 第四节 让自己惊喜的泵能力

288 第五节 展示健康体形的能力 "

《快乐老人系列丛书：走，去健身》

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