

《科学运动健身》

图书基本信息

书名：《科学运动健身》

13位ISBN编号：9787806844090

10位ISBN编号：7806844090

出版时间：2006-10

出版社：辽宁大连

作者：马振国

页数：268

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

《科学运动健身》

内容概要

《科学运动健身》随着社会文明的进步，人们的生活质量和生活水平得以改善和提高，人们对生命的质量也更中重视，希望身心健康、延年益寿，追求精神满足和享受人生乐趣。体育运动是实现这个目标的重要方式之一，它具有健身性、娱乐性、思想性等多方面的作用，而且可以充实文化生活、提高文化水准和生命质量，改善生活习惯，培养高尚品格，对社会的良性发展有着积极的调节作用。现在，参加运动健身的人日益增多，怎样科学地进行运动健身、解决运动健身中存在的问题、提高健身效果，是广大运动健身者迫切需要了解的。经初步调查发现，40岁以上的人，运动健身意识明显增强；55岁以上的人，能比较有规律地参加健身运动。

《科学运动健身》

书籍目录

概述运动对人体的作用 一、运动与消化系统 二、运动与呼吸系统 三、运动与心脑血管系统 四、运动与免疫及内分泌系统 五、运动与神经系统 六、运动与泌尿系统 七、运动与骨骼肌肉系统 八、运动与皮肤 九、运动与心理健康 十、运动与慢性疾病 十一、运动与疲劳 十二、运动与寿命运动项目的生理特征 一、非竞技球类运动 二、徒步走、持重行走、慢跑 三、非竞技游泳 四、登山、爬山 五、走山 六、体操 七、跳绳 八、登楼梯 九、滑冰、滑雪 十、武术 十一、太极 十二、负重 十三、太极柔力球 十四、器械运动健身运动生理标准 一、健康人健身运动生理标准 二、慢性病人健身运动生理标准健身运动基本原理 一、针对性原则 二、适宜量度原则 三、及时恢复原则 四、持久性原则 五、全面发展原则 六、局部与整体相结合原则健身运动方式选择运动营养膳食运动恢复运动健身记录健身运动应注意的问题儿童、青少年健身运动成年人健身运动中老年人健身运动女子健身运动减肥运动慢性疾病健身运动伤病康复器械运动方法附录

《科学运动健身》

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