

# 《乒乓球运动健康手册》

## 图书基本信息

书名：《乒乓球运动健康手册》

13位ISBN编号：9787540436452

10位ISBN编号：754043645X

出版时间：2006-4

出版社：湖南文艺

作者：运动能工作室

页数：153

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](http://www.tushu000.com)

# 《乒乓球运动健康手册》

## 内容概要

告别“乒”来“乓”去的枯燥，享受小小国球的超强快乐。这里有最“炫”的技术指导，让我们拉出美丽的弧线；这里有最权威的专家，告诉我们用科学的运动方式获得健康的身体；这里有最实用的运动急救手册，帮我们正确地防治伤病，让我们“痛并快乐着”。如果您是乒乓球运动的忠实爱好者，请和我们一起感受乒乓球的无限魅力吧！

万金难抵一病，有钱难买健康。环境愈劣，健康愈重要。运动锻炼是现代人成本最低、最划算的维护身体的方式。可怎样运动才能有效保持健康？每个人的兴趣爱好，身体素质各异，什么样的运动方式最适用？有没有可以对号入座的运动方式……

本书由国际级专家顾问团监制并推荐，全部采用美国运动医学会(ACSM)健康运动标准指导和建议，全彩图解运动健康科学原理，准确实用的技术入门指南，合理的健康运动建议和忠告。

# 《乒乓球运动健康手册》

## 书籍目录

上篇：健康篇 一、热身篇 实用主义者的乒乓球运动论 二、健康再认识 健康定义 三、“乒乓”之前有讲究 乒乓球运动辩证法 论乒乓球运动持久战 运动也要讲环保——空气污染与运动 有备而动 健康看得见——ACSM的体适能测验 四、快乐的乒乓 压力是个什么东西 解除“审美疲劳” 五、爱乒乓的心更年轻——运动与心血管健康 万用有氧运动 运动促进心血管健康 有氧运动处方 六、乒乓就是力量 了解肌肉 训练你的力量 增加力量，防止骨质流失 腰疼真要命 让我们的身体充满柔情——发展身体柔韧性 七、“扣杀”你的脂肪——运动保持良好的身体成分 身体成分决定胖瘦 你需要脂肪 能量失衡，肥胖产生 肥胖与糖尿病 让运动控制体重 八、健康“保镖”乒乓球——运动与免疫 运动与免疫 避免运动降低免疫 九、防止运动损伤DIY 奏好运动三步曲（热身、运动、放松） 乒乓球运动损伤介绍 运动损伤的处理下篇：实战篇 乒乓球基本技术 发球与接发球 攻球技术

# 《乒乓球运动健康手册》

## 媒体关注与评论

书评随书附赠实用运动伤害急救手册！

# 《乒乓球运动健康手册》

## 精彩短评

- 1、看看也不错。作为乒乓球入门，有点不太合题。
- 2、有帮助的手册，大乒乓球人应该看看。
- 3、东西不错，朋友很喜欢，物流速度很快，满意！

# 《乒乓球运动健康手册》

## 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](http://www.tushu000.com)