

# 《老少皆宜的运动处方》

## 图书基本信息

书名：《老少皆宜的运动处方》

13位ISBN编号：9787538428346

10位ISBN编号：7538428348

出版时间：2004-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：那兰

页数：127

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)

# 《老少皆宜的运动处方》

## 内容概要

全书共分4章，第一章介绍了运动处方的基本概念和内容，使读者对运动处方有一个较全面的了解。第二章介绍了适合青少年健身的运动处方，对青少年科学健身、健康成长会有较好的帮助。第三章介绍中老年的运动处方，对中年人强身健体，老年人延年益寿会有所裨益。第四章介绍了防病治病的运动处方，希望帮助疾病患者尽快康复。

本书深入浅出，通俗易懂，是人们科学健身、防治疾病的良好参考书。

本书提出的运动处方是大众化、普及性的。健身者，特别是疾病患者最好把本书的运动处方同医生、健身教练的具体意见结合起来。期望本书成为读者的好朋友，并希望所有人们能够按照运动处方科学健身，保证身体健康，工作顺利，生活幸福。

# 《老少皆宜的运动处方》

## 书籍目录

您了解运动处方吗

什么是运动处方

正确使用运动处方

运动处方的制订

运动处方的要素

运动对精神的作用

运动对身体的作用

运动处方的合理实施

如何掌握合适的运动量

如何掌握合适的运动时间、强度和次数

什么是有氧运动和无氧运动

运动项目的选择

适合青少年的运动处方

# 《老少皆宜的运动处方》

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