

《走跑健身法》

图书基本信息

书名：《走跑健身法》

13位ISBN编号：9787811002256

10位ISBN编号：7811002256

出版时间：2004-10

出版社：北京体育大学出版社

作者：刘文娟/崔建强/黄秀凤编

页数：190

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

《走跑健身法》

内容概要

本书共十一章，分别为：第一章 走跑有益健身；第二章 走跑之前的准备；第三章 走步与健身；第四章 慢跑与健身；第五章 青少年走跑健身好处多；第六章 女子适宜健身跑；第七章 中老年健身跑；第八章 不同季节健身跑的科学知识；第九章 疾病患者的健身走跑；第十章 走跑健身锻炼计划与检查评定；第十一章 怎样参加健身跑比赛。

《走跑健身法》

书籍目录

第一章 走跑有益健身 第一节 走跑的健身效应 第二节 走跑健身简便易行 第三节 走跑能够强身健体 第四节 走跑能减肥降脂 第五节 增高益智话走跑 第六节 延缓衰老常走跑 第七节 驻颜健美看走跑 第八节 走跑有益身心健康第二章 走跑之前的准备 第一节 走跑路线的选择 第二节 走跑与饮食 第三节 走跑的服装 第四节 走跑前后的医务监督 第五节 走跑的姿势第三章 走步与健身 第一节 走走 第二节 走步健身的方法 第三节 名人健身走 第四节 坚持锻炼受益无穷第四章 慢跑与健身 第一节 慢跑 第二节 慢跑与营养 第三节 慢跑的九种方式 第四节 跑步时的不适感及处理方法第五章 青少年走跑健身好处多 第一节 青少年的生理特点与健身 第二节 走跑有益青少年的身体发育 第三节 青少年的走跑方式 第四节 青少年健身跑应注意的几个问题 第五节 青少年跑步卫生第六章 女子适宜健身跑 第一节 女性的生理特点 第二节 女子走跑好处多 第三节 特殊时期女子的健身走、跑 第四节 更年期的妇女与健身跑第七章 中老年健身跑第八章 不同季节健身跑的科学知识第九章 疾病患者的健身走跑第十章 走跑健身锻炼计划与检查评定第十一章 怎样参加健身跑比赛

《走跑健身法》

精彩短评

- 1、是中老年朋友健身的好书
- 2、介绍了跑步的知识、方法与注意事项，适合中年及以上的想健身的人阅读。只有学习了正确的方法，方能有正确运动，才能有好的结果。
- 3、很好的书，可参考的。

《走跑健身法》

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