

《健康运动处方》

图书基本信息

书名：《健康运动处方》

13位ISBN编号：9787811043020

10位ISBN编号：7811043025

出版时间：2006-9

出版社：西南交通大学出版社

作者：余万斌

页数：353

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

《健康运动处方》

内容概要

本书是针对个人的身体状况和需要而制定的一种科学的定量化的周期性锻炼计划，是个体化的科学锻炼的运动程序，是运动生理学原理在运动实践中的具体应用。本书内容丰富、资料翔实，力求使人得到“开卷有益”的效果，也能为给体育专业的师生及体育爱好者提供一些参考资料而感到欣慰。

《健康运动处方》

书籍目录

第一章 概述 第一节 健康运动处方的概念、特点、分类 第二节 健康运动处方的内容 第三节 健康运动处方的演变与发展第二章 健康运动处方的制定 第一节 健康运动的机制 第二节 制定健康运动处方的步骤第三章 健康美丽的标准 第一节 古老的健康美丽的标准 第二节 现代的健康美丽的标准第四章 不同人群的健康运动处方 第一节 儿童、青少年的健康运动处方 第二节 中年人的健康运动处方 第三节 老年人的健康运动处方 第四节 孕、产妇的健康运动处方第五章 肥胖，偏瘦的健康运动处方 第一节 肥胖的基本知识 第二节 科学减肥的处方 第三节 瘦人的健康运动处方第六章 心理障碍的健康运动处方 第一节 神经衰弱症的健康运动处方 第二节 疑病症的健康运动处方 第三节 焦虑症的健康运动处方 第四节 抑郁症的健康运动处方第七章 常见病的健康运动处方 第一节 外科疾病的健康运动处方 第二节 心血管系统疾病的健康运动处方 第三节 呼吸系统疾病的健康运动处方 第四节 消化系统疾病的健康运动处方 第五节 新陈代谢疾病的健康运动处方第八章 健康运动处方的几个特殊问题 第一节 运动与膳食 第二节 运动损伤的急救 第三节 运动适量与否的判断 第四节 运动鞋、服装的选择参考文献

《健康运动处方》

精彩短评

- 1、各个年龄段的人均可受益。
- 2、我喜欢运动，也喜欢这本书！

《健康运动处方》

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