

《走跑健身运动全书》

图书基本信息

书名：《走跑健身运动全书》

13位ISBN编号：9787810514323

10位ISBN编号：7810514326

出版时间：1999-10

出版社：北京体育大学出版社

作者：任保莲等

页数：336

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

《走跑健身运动全书》

内容概要

该书资料翔实，内容丰富，较系统地、全面地论述了走跑健身的内涵。从本书内容来看，作者查阅了大量的国内外资料，填补了过去有关走跑健身运动理论的一些空白。本书可作为不同年龄、不同性别、不同职业、各种慢性疾病及“现代文明病”患者保健康复的辅助读物，也可作为体育专业工作者进修提高的参考书。本书从走跑健身的原理和指导实践两个方面进行了阐述，具有很高的应用价值。

书籍目录

第一章 走跑健身运动纵横谈

一、国内外健身跑步纵横谈/二、国内外走步健身纵横谈/三、长跑健身趣闻/四、走跑健身是现代生活上升之必需，休闲时间增多必要/五、增加走跑健身投资，提高人力资源质量/六、走跑健身，世界潮流

第二章 走跑的健身作用和医疗作用

一、走跑的健身作用/二、走跑的医疗作用

第三章 正确走跑动作的技术要领

一、正确走跑动作的技术要领/二、健身跑正确动作的技术要领

第四章 走跑健身的解剖生理知识

双腿的解剖特征/二人体骨骼的生理构造/三健身走跑对人体各系统的作用

第五章 步行健身运动

一、步行健身的益处/二、步行的能量消耗/三、健身步行锻炼的方法

四、健身步行的准备活动/五、健身步行运动处方

第六章 跑步健身运动

一、跑步的优点和缺点/二、是否适合跑步的检验方法/三、跑步时人体的能量消耗/四、相对禁止与不能参加健身跑步的人群/五、健身跑锻炼的方法/六、掌握好健身跑的运动量/七、健身跑步地方和时间的选择

八、健身跑运动处方

第七章 原地跑步、爬楼梯、登山健身

一、原地跑步健身/二、爬楼梯与跑楼梯健身/三、登山健身

第八章 室内健身跑

一、跑的技术和速度的练习/二、臂部力量的练习法/三、腿部力量的练习法/四、腰腹力量的练习法/五、柔韧、灵敏的练习法/六、原地跑步练习法

七、室内健身车锻炼法/八、家庭循环健身跑步练习法

第九章 青少年大学生走跑健身

一、青少年耐力素质发展的敏感期/二、大学生走跑锻炼的必要性

三、青少年健身跑的方式/四、男女健身跑/五、提高青少年、大学生耐力的方法/六、青少年走跑健身的科学知识

第十章 中老年人走跑健身

一、老年人走跑健身/二、中年人走跑健身

第十一章 慢性疾病患者的走跑健身

一、慢性病患者面面谈/二、慢性病患者走跑锻炼的自我监督

三、几种慢性病患者走跑健身

第十二章 高血压、冠心病、糖尿病、癌症患者的走跑健身

一、高血压病人的走跑健身/二、冠心病患者的走跑健身

三、糖尿病患者的走跑健身/四、癌症患者的走跑健身

第十三章 肥胖者的走跑健身

一、标准体重/二、肥胖的危害/三、走跑减肥的生理学机理

四、科学膳食与走跑相结合是控体重的最佳方案/五、中青年走跑减肥运动处方/六、肥胖儿的走跑健身

第十四章 女子走跑健身

一、女性适宜于长跑/二、肥胖女子的走跑健身/三、青春期、孕产期、更年期的走跑锻炼/四、女子特殊时期的走跑健身

第十五章 走跑健身成功的秘诀

一、走跑健身成功的必备条件/二、个人走跑锻炼计划的制定

三、初期走跑健身循序渐进计划制定/四、体力测验

第十六章 走跑健身的科学知识

《走跑健身运动全书》

一、不同季节气候的走跑健身/二、走跑健身时的着装/三、走跑健身者的饮食/四、参加健身跑比赛的科学知识/五、走跑健身的误区

第十七章 走跑健身运动量的监控和自我监督

一、走跑健身自我监督/二、走跑运动量监控/三、评定健身跑效果的方法

第十八章 走跑中常见的损伤及其预防

一、走跑受伤原因/二、常见损伤及预防

精彩短评

1、热身的方法我看不懂。

《走跑健身运动全书》

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