

<<明明白白健身>>

图书基本信息

书名：<<明明白白健身>>

13位ISBN编号：9787122011589

10位ISBN编号：7122011585

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：陈文鹤

页数：256

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：<http://www.tushu007.com>

<<明明白白健身>>

内容概要

生命在于运动，然而生命更在于科学的运动。
开展健身运动，要因人而异。

《明明白白健身》结合运动处方的要求，分别介绍了婴幼儿、少年儿童、青年人、中年人、老年人的健身原则和方法，还针对女性特殊时期和常见慢性病患者，推荐了科学有益的健身项目。
帮助您明明白白健身，健健康康生活。

<<明明白白健身>>

书籍目录

体育健身的运动处方运动处方概述运动处方的基本内容健康水平和运动能力的评定确定体育健身的运动强度运动持续时间运动项目运动密度与运动有关的注意事项运动效果的评定和运动处方的修订婴幼儿、儿童和少年的体育健身婴幼儿的体育健身婴儿期的体育健身幼儿期的体育健身学龄前期的体育健身儿童的体育健身最适合儿童参与的体育锻炼方式四种运动儿童不宜做体育运动对儿童心理品质的影响少年的体育健身青春期的体育活动少年科学健身注意事项青少年运动中腹痛的预防与处理青年人的健身运动青年人体育锻炼的方法青年人体育锻炼的好处青年人体育锻炼的自我评价及保护如何知道锻炼的效果？

青年人运动时的常见损伤及处理运动前后的注意事项青年人的减压操呼吸操减轻疲劳操身体调节放松操精神放松操中年人的体育健身中年人体育健身现状中年人健康状况的调查中年人体育健身意识的误区中年人适合的体育健身项目中年人的体育健身方法一般健身方法传统健身项目健身器械类项目中年人体育锻炼的好处中年人体育健身步骤与原则中年人的体育健身步骤中年人的体育健身原则健身锻炼常见损伤的防治体育健身中的基本保护措施锻炼的基本急救措施自我监督自我保健创造经常从事体育活动的条件消除疲劳的措施老年人的体育健身女性特殊时期的科学体育健身体育运动与慢性病防治

<<明明白白健身>>

编辑推荐

《明明白白健身》由化学工业出版社出版。

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:<http://www.tushu007.com>