

## <<运动健身学>>

### 图书基本信息

书名：<<运动健身学>>

13位ISBN编号：9787308046725

10位ISBN编号：7308046729

出版时间：2006-3

出版单位：浙江大学出版社

作者：董晓虹

页数：262

字数：270000

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>

## <<运动健身学>>

### 内容概要

《运动健身学》是根据运动健身的原理，结合运动医学、保健康复的专业知识，对科学健身进行系统研究的著作，具有多学科知识综合交叉的特色。

本书全面阐述了体育与保健、体育与医疗、体育与康复、体育教育与素质教育的辩证关系，并以运动处方的形式，介绍体育运动在预防、治疗康复过程中的实践运用与控制方法。

通过对本书的学习，可以增强人们的健身和保健意识，掌握基本的运动保健技能，提高自我健身和保健能力，掌握基本的运动技能，根据健身的需要和个人特点，选择合适的运动健身方法。

# <<运动健身学>>

## 书籍目录

第一章 运动对机体的影响 第一节 运动对运动系统的影响 第二节 运动对心血管系统的影响 第三节 运动对呼吸系统的影响 第四节 物质代谢与运动能力 第五节 运动过程中人体机能状态变化的规律第二章 运动医务监督 第一节 运动医务监督概述 第二节 自我监督 第三节 体格检查第三章 运动性疾病 第一节 运动性疾病概述 第二节 运动性胃肠道综合征 第三节 晕厥 第四节 运动性贫血 第五节 运动性血尿 第六节 运动性腹痛 第七节 肌肉痉挛 第八节 运动性中暑 第九节 运动性肌肉损伤 第十节 运动性哮喘 第十一节 运动性低血糖症 第十二节 运动性猝死 第十三节 运动性疲劳第四章 运动损伤的预防与处理 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤现场急救 第三节 其他常见运动伤害的急救处理 第四节 运动损伤的一般处理方法 第五节 伤后康复锻炼 第六节 常见运动损伤第五章 运动处方的制订 第一节 运动处方概述 第二节 制订运动处方的基本原则与程序 第三节 运动处方的基本内容 第四节 运动处方的格式 第五节 运动处方的实施第六章 营养处方 第一节 合理营养概述 第二节 运动与营养素第七章 体育锻炼的健身处方 第一节 体质概述 第二节 体能概述 第三节 体育锻炼的健身处方 第四节 科学锻炼概述第八章 常见慢性疾病的运动疗法 第一节 运动疗法的作用原理 第二节 运动疗法的特点与原则 第三节 运动疗法的注意事项 第四节 运动疗法的方法 第五节 常见慢性疾病的运动处方主要参考文献后记

## <<运动健身学>>

### 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>