

<<快乐健身知识手册>>

图书基本信息

书名：<<快乐健身知识手册>>

13位ISBN编号：9787500846949

10位ISBN编号：7500846940

出版时间：2011-1

出版时间：工人出版社

作者：中国职工文体协会 编

页数：167

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>

## <<快乐健身知识手册>>

### 内容概要

低碳生活，快乐健身。

本书详细介绍了适合不同年龄、不同类型的健身项目及科学健身的方法，帮你快速掌握健身技巧，轻松达到健身目标，在繁忙中塑造自然健康，快乐美丽的活力人生。

## <<快乐健身知识手册>>

### 作者简介

中国职工文体协会是经民政部批准成立、由中华全国总工会主管的国家一级社团，是群众性的全国职工文化体育组织和非营利性的社团法人。

协会的宗旨是遵守国家宪法、法律、法规和国家有关文化体育事业的方针政策，推进全国职工文化体育事业的不断繁荣与发展，联系各级工会组织和职工文化体育团体、职工文化体育工作者及热心支持职工文化体育事业的团体和个人，开展健康有益的文化体育活动，为全国广大职工群众和全面建设小康社会服务。

<<快乐健身知识手册>>

书籍目录

第一章 健康标准与健康自测 第一节 现代人的健康观 1.健康和亚健康 2.世界卫生组织提出的十条健康标准 3.不同人群的健康要点 第二节 身体形态、技能、素质的评价标准 1.身体形态的评价标准 2.身体机能的评价标准 3.身体素质的评价标准 第三节 身体形态、机能、素质测量方法 1.身体形态的测量方法 2.身体机能的测量方法 3.身体素质的测量方法第二章 不同人群的健身 第一节 青年职工健身 1.青年职工体育锻炼的好处 2.体育锻炼的方法 3.青年职工健身的自我评价 4.走出锻炼的10个误区 第二节 中年职工健身 1.中年职工身体现状 2.中年职工体育锻炼的好处 3.中年职工体育锻炼的误区 4.适合中年职工的体育健身项目 第三节 老年职工健身 1.健康老年人的标准 2.老年职工的生理特点 3.老年人的心理特点 4.老年人的心理需求 5.老年人体育锻炼的一般原则 6.老年人体育锻炼的注意事项 第四节 女性职工特殊时期的科学健身 1.月经期的体育锻炼 2.孕前的运动健身 3.妊娠期的体育锻炼 第五节 职工常用的家庭健身器械 1.杠铃 2.拉力器 3.橡皮带 4.体操棍 5.跑步机 6.登山机 7.手握器 8.健身车 .....第三章 常用健身手段第四章 家庭娱乐性健身第五章 日常生活健身第六章 家庭运动处方第七章 体育健身与体育保健后记

<<快乐健身知识手册>>

编辑推荐

低碳生活，快乐健身    掌握适合自己的锻炼技巧    达成指日可待的健身目标    追求健康自  
然的低碳生活    踏上简单快乐的幸福人生

<<快乐健身知识手册>>

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>