

<<秋季健身>>

图书基本信息

书名：<<秋季健身>>

13位ISBN编号：9787806145036

10位ISBN编号：7806145036

出版时间：1999-9

出版时间：南京出版社

作者：苏鉴诚 编著

页数：153

字数：90000

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>

## <<秋季健身>>

### 内容概要

从人体和一时特征和生命规律出发，人们在健身活动的开始，只能做低强度、低速度的热身运动，待心率、血液循环、能量代谢提高和体温上升时，再逐渐增加运动的速度和强度，这就有助于肌肉的活动效率，使关节更加灵活柔韧。

而在健身活动之后又应做一些伸展肢体放松肌肉的调整运动，以舒缓肌肉在运动后的紧张和僵硬。

健身的目的就是为了强身健体，强身健体的目的就是为了好好地工作，好好地生活；好好地工作和好好的生活，又离不开强壮的身体和健康的心理。

为了你仍须努力的事业，为了你风雨盼归的家人，更为了祖国和民族的繁荣兴旺，健身在召唤着你。行动起来吧，朋友。

<<秋季健身>>

作者简介

苏鉴诚，南京体育学院一级教练。  
曾在省级以上体育刊物上发表多篇专业论文，对运动健身做过专业性理论研究。

## <<秋季健身>>

### 书籍目录

秋季与人 一、人在秋天的生理 1 为什么秋季要健内养肺 2 为什么养肺要五脏同养 3 为什么秋练要顺应自然 二、人在秋天的心理 1 压抑心理源于生理变化 2 压抑心理联系于社会活动 3 压抑心理的消解和克服 三、人在秋天的病理 1 从肺气诊察肺病 2 用健身调治胃炎 3 秋来须防旧病复发秋季运动健身 一、登山 1 山景宜人唤登高 2 红叶似火壮秋色 3 天下名山任登攀 二、攀岩 1 峭壁芭蕾方兴未艾 2 亲近自然勇于攀登 3 模拟悬崖室内攀岩 三、定向越野 1 智力与体力的竞赛 2 野外自我求生的本领 3 定向运动在中国普及 四、滑翔伞 1 挑战蓝天 2 翱翔的感觉 3 天高任鸟飞 五、山地车 1 车辆滚滚 2 山路弯弯 3 骑乐融融 六、投掷 1 把人区别于动物 2 怎样做才牟投得远 3 把疾病投出去秋季娱乐健身秋季休闲健身秋季健身处方秋季健身撷趣

<<秋季健身>>

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>