

<<健身运动处方>>

图书基本信息

书名：<<健身运动处方>>

13位ISBN编号：9787810478601

10位ISBN编号：7810478605

出版时间：2003-12

出版时间：南京师范大学出版社

作者：王竹影

页数：337

字数：263000

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>

<<健身运动处方>>

内容概要

本书根据练习者的个体身体条件与个人对运动方式的选择，对各种运动处方进行了分析和讨论，同时介绍了社会上广为流传的以及最新开发的健身运动项目，可从练习者选用。

因此，本书是原理与方法兼备，理论与实践同步，学术性与知识性相补的一本应用性书籍。

它不仅可以作为体育工作者的学术参考书，也可以作为健身运动指导员的学习教材，当然更为广大人民群众参加健身锻炼的有益指导书。

<<健身运动处方>>

书籍目录

第一章 运动处方的产生背景 第一节 健康、亚健康与疾病 第二节 现代生活与健康特征 第三节 运动处方概述第二章 健身运动对人体的影响 第一节 健身运动对人体健康的全面影响 第二节 健身锻炼对人体面能的影响第三章 运动处方的制定与实施 第一节 运动处方的制定 第二节 运动处方的实施 第三节 体质、体力及其测定评价第四章 健身运动处方的项目选择 第一节 老少皆宜的有氧运动项目 第二节 年轻人的形体健美运动项目 第三节 儿童少年的娱乐体育项目 第四节 中老年人的休闲养生项目第五章 不同健身运动处方的负荷选择 第一节 提高肌肉健美的负荷选择 第二节 提高有氧代谢能务的负荷选择 第三节 提高肌肉力量的负荷选择 第四节 维持内环境平衡状态的负荷选择第六章 健身运动方式的主体性选择 第一节 国民体育观的转变与运动方式选择 第二节 个体价值取向与运动方式选择 第三节 体育需要层次与运动方式选择 第四节 体育的欲求限度与运动方工选择第七章 不同人群的健身运动处方 第一节 儿童少年健身运动处方 第二节 成年人健身运动处方 第三节 妇女健身运动处方 第四节 老年人健身运动处方第八章 康复运动处方第九章 健身运动的保障主要参考书目

<<健身运动处方>>

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>