

<<走跑健身运动全书>>

图书基本信息

书名：<<走跑健身运动全书>>

13位ISBN编号：9787810514323

10位ISBN编号：7810514326

出版时间：1999-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：任保莲等

页数：335

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>

## <<走跑健身运动全书>>

### 内容概要

该书资料翔实，内容丰富，较系统地、全面地论述了走跑健身的内涵。

从本书内容来看，作者查阅了大量的国内外资料，填补了过去有关走跑健身运动理论的一些空白。

本书可作为不同年龄、不同性别、不同职业、各种慢性疾病及“现代文明病”患者保健康复的辅助读物，也可作为体育专业工作者进修提高的参考书。

本书从走跑健身的原理和指导实践两个方面进行了阐述，具有很高的应用价值。

## <<走跑健身运动全书>>

### 书籍目录

- 第一章 走跑健身运动纵横谈
- 第二章 走跑的健身作用和医疗作用
- 第三章 正确走跑动作的技术要领
- 第四章 走跑健身的解剖生理知识
- 第五章 步行健身运动
- 第六章 跑步健身运动
- 第七章 原地跑步、爬楼梯、登山健身
- 第八章 室内健身跑
- 第九章 青少年大学生走跑健身
- 第十章 中老年人跑健身
- 第十一章 慢性疾病患者的走跑健身
- 第十二章 高血压、冠心病、糖尿病、癌症患者的走跑健身
- 第十三章 肥胖者的走跑健身
- 第十四章 女子走跑健身
- 第十五章 走跑健身成功的秘诀
- 第十六章 走跑健身的科学知识
- 第十七章 走跑健身运动量的监控和自我监督
- 第十八章 走跑中常见的损伤及其预防

<<走跑健身运动全书>>

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>