

<<社区健身活动>>

图书基本信息

书名：<<社区健身活动>>

13位ISBN编号：9787508719054

10位ISBN编号：7508719050

出版时间：2007-10

出版时间：中国社会

作者：周兴伟

页数：183

字数：100000

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>

## <<社区健身活动>>

### 内容概要

本书是“中老年健身丛书”之一，全书共分4个章节，分别介绍了健身基础知识，使健身的朋友能够了解如何制定健身计划、如何选择健身项目，还根据社区里常见的健身设备和场地介绍了人们喜闻乐见的运动项目：健身路径、羽毛球、跳绳、踢毽子、踢毽球和游泳等技术。相信广大的中老年朋友一定能够从本套丛书中受益，找到适合您自己和您家人的健身方式和方法，为您的生活增添更多的乐趣和色彩！

## <<社区健身活动>>

### 书籍目录

前言第一章 参加社区健身活动您需要做好哪些准备 一、您属于哪一类型的参与者 二、如何选择最适合您的社区健身活动 三、参与社区健身活动如何装备 四、如何开始设计您的社区健身计划 五、科学进行社区健身活动的一些理念 六、美国运动医学会建议的健身指南第二章 社区体育健身常见运动项目 一、社区健身路径 二、羽毛球 三、跳绳 四、踢毽子 五、踢毽球 六、游泳第三章 社区健身常见疑难问题解答 一、什么是有益健康的饮用水 二、怎样制订健身计划 三、常见运动损伤如何处理 四、运动性腹痛的原因及预防 五、运动时抽筋怎么办 六、怎样预防运动中低血糖 七、运动不忘保护皮肤 八、警惕健身中的异样感觉第四章 如何通过社区健身来治疗常见慢性病 一、中老年朋友健身指导 二、心血管病的社区健身治疗 三、糖尿病的社区健身治疗 四、肥胖症及高血脂的社区健身治疗 五、骨质疏松症的社区健身治疗

## <<社区健身活动>>

### 编辑推荐

相信广大的中老年朋友一定能够从《社区健身活动》中受益，找到适合您自己和您家人的健身方式和方法，为您的生活增添更多的乐趣和色彩！

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>