

<<全民健身处方大全>>

图书基本信息

书名：<<全民健身处方大全>>

13位ISBN编号：9787543918542

10位ISBN编号：7543918544

出版时间：2002-1

出版时间：上海科技文献出版社

作者：沈勋章 编

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>

## <<全民健身处方大全>>

### 内容概要

本书科学系统地介绍了国民体质测定后配套使用的健身处方，是当前全民健身、科学健身较好的工具用书。

全书共分9章，涉及身体形态、身体机能、身体素质、心理状态、适应能力类的处方等，共近500个。通过常见运动项目和方法，以项目简介、运动特点、适应人群、运动强度、运动频率、辅助运动、注意事项及效果评价等规范化处方要求，推荐给读者，便于广大健身爱好者科学、合理地参加健身活动。

全书立意新颖，选材实用，风格独特，内容扎实。

本书适合体质测定站的干部与工作人员、社会体育指导员、社区卫生服务人员、健康促进骨干、体质研究人员以及广大健身爱好者使用，也可作为运动医学、体育康复、养生保健等专业的大学生、研究生以及任课教师的参考教材。

# <<全民健身处方大全>>

## 书籍目录

前言

第一章 体质测定与健身处方

第二章 改善身体形态健身处方

第三章 强化身体机能健身处方

第四章 增强身体素质健身处方

第五章 调节心理状态健身处方

第六章 提高适应能力健身处方

第七章 针对弱体质、亚健康健身处方

第八章 诊治常见慢性病健身处方

第九章 塑造理想体质健身处方

附件 上海地区主要

<<全民健身处方大全>>

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>