

<<健身理论与方法>>

图书基本信息

书名：<<健身理论与方法>>

13位ISBN编号：9787561450260

10位ISBN编号：7561450265

出版时间：2010-10

出版时间：四川大学出版社

作者：代毅,张培峰

页数：250

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>

## <<健身理论与方法>>

### 内容概要

当今社会，人们在尽情地享用现代文明成果的同时，不良的生活方式也在无情地蚕食着人们的健康，而运动太少的生活方式是众多个体处于不良健康状况的主要原因之一。

健康，是一个具有强烈时代感的概念，并随着社会和医学科学的发展而逐步深化。

现代人的生活观念已发生了很大的变化，身心健康成了人们生活的主旋律，于是，越来越多的人加入了健身的行列。

然而，选择什么样的健身方式，在什么时段健身，健身前后有何禁忌，如何提高健身的效率等，为众多开始健身的人们迫切需要掌握的知识。

《健身理论与方法》共分健身与健康、健身运动与解剖生理学应用、健身运动与膳食营养、健身运动的科学性、健身运动安全与损伤防治、健身运动的恢复方法、健身运动方法与实践、健身效果测量与评价8章。

作者在学习和借鉴国内外研究成果的基础上，全方位地梳理、总结了近年采在健身领域的最新研究成果与实践经验。

《健身理论与方法》视野开阔。

观点新颖，信息量大，具有科学性、实用性和可读性等特点。

同时，《健身理论与方法》理论、案例丰富，分析问题细致入微，提出的对策中肯适用。

## <<健身理论与方法>>

### 书籍目录

第一章 健身与健康第二章 健身运动与解剖生理学应用第一节 运动与骨骼肌第二节 健身运动的能量供应系统第三节 长期健身运动对身体形态和机能的影响第三章 健身运动与膳食营养第一节 健身运动与营养第二节 健身运动的营养特点第三节 健身运动与合理膳食营养第四节 健身运动合理营养的基本要求第五节 健身运动与营养膳食平衡第四章 健身运动的科学性第一节 科学健身的重要性第二节 健身运动处方概述第三节 运动处方的基本要素第四节 运动处方的制订与实施过程第五章 健身运动安全与损伤防治第一节 健身运动安全第二节 健身运动中常见的生理反应与处理第三节 健身运动中常见的危险动作及修正方法第四节 健身运动损伤第五节 健身运动中常见损伤及疾病第六章 健身运动的恢复方法第一节 消除疲劳的途径第二节 消除疲劳的方法第三节 按摩恢复方法第七章 健身运动方法与实践第一节 健身运动分类第二节 健身运动方法与实践第八章 健身效果测量与评价第一节 循环呼吸机能测量与评价方法第二节 运动系统机能测量与评价方法第三节 身体成分测量与评价方法第四节 身体平衡能力测量与评价方法第五节 感觉机能测量与评价方法第六节 健身效果评价指标参考文献

## <<健身理论与方法>>

### 编辑推荐

作者从事健身事业17年，收获了学术研究所需的第一手资料，作者主持的省部级项目、发表在核心期刊的学术论文以及参加国内外学术研讨会多与健身运动促进健康有关。

作者一直在思考，如何将自己从事教学近30年和健身指导近20年的经验进行总结，帮助广大健身爱好者进行科学的健身，走出健身的误区。

基于这种思考，笔者在参考和借鉴国内外研究成果的基础上，本着科学性、实用性、可读性和创新性的指导思想，全方位地梳理和总结了自己近年来在健身领域的最新研究成果和多年的实践经验，出版了《健身理论与方法》一书。

<<健身理论与方法>>

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>