

<<体质健康与科学健身指导>>

图书基本信息

书名：<<体质健康与科学健身指导>>

13位ISBN编号：9787562329817

10位ISBN编号：7562329818

出版时间：2008-8

出版时间：华南理工大学出版社

作者：刘江南,赵广才

页数：182

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>

## <<体质健康与科学健身指导>>

### 内容概要

本书共分上、下两篇，上篇主要介绍了国民体质监测、“121”工程、身体素质分类、健康与亚健康等内容，旨在使读者对自己的体质与健康状况做出判断和评估，找出存在亚健康的因素和亟待解决的问题；下篇为科学健身指导，旨在帮助读者掌握健身运动的科学原则，并根据自身体质制定科学的健身计划。

此外，本篇也对运动时的能量消耗及营养补充、几种简便易行的健身项目及其原理和安全防护措施、当前社会普遍关注的肥胖问题、常见心脑血管疾病的体育锻炼等方面知识作了较为全面的介绍。

## <<体质健康与科学健身指导>>

### 书籍目录

上篇 体质健康与亚健康评估 第一节 过敏体质监测与体质健康评价 1 什么是“121”工程？  
2 什么是体质及健康？  
3 国民体质监测与国民体质检测 4 体质检测的三要素 5 体质检测的形态指标及评估 6 体质检测的机能指标及评估 7 体质检测的身体素质包括哪几个方面？  
8 力量耐力素质的测试及评估 9 力量素质的测试及评估 10 爆发力素质的测试及评估 11 反应能力的测试及评估 12 柔韧性素质的测试及评估 13 平衡能力素质的测试及评估 14 体质检测与医院体检的区别 15 理想体质与健康标准 16 小学生、中学生、大学生各年级体质健康的测试项目 17 小学生、中学生、大学生各年级体质健康的评价指标 18 小学生、中学生、大学生各年级测试结果评分表的使用方法 & 查询 第二节 亚健康的评估与干预 ..... 下篇 科学健身指导 第一节 运动的生理基础——生命在于运动 第二节 健身运动要科学 第三节 如何制定健身计划——运动处方 第四节 介绍几种简便易行的健身项目 第五节 运动营养 第六节 肥胖与运动减肥 第七节 常见心、脑血管疾病的科学健身 第八节 健身活动中的安全保护

<<体质健康与科学健身指导>>

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>