

<<休闲健身与损伤防治>>

图书基本信息

书名：<<休闲健身与损伤防治>>

13位ISBN编号：9787801946508

10位ISBN编号：7801946502

出版时间：2005-7

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清

页数：284

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>

## <<休闲健身与损伤防治>>

### 内容概要

《休闲健身与损伤防治：居家休闲健康指南》分为上下两篇。  
上篇介绍了如何进行有氧运动、室内健身项目、现代户外运动、传统健身运动和趣味体育游戏等科学健身的知识，下篇介绍了运动损伤的知识、常见的运动损伤及其损伤及其防治办法，以及常见病的运动疗法。

《休闲健身与损伤防治：居家休闲健康指南》适合广大喜爱健身运动的人们阅读参考。

## <<休闲健身与损伤防治>>

### 书籍目录

上篇 休闲健身 第一章 科学健身常识 健康的标准 科学健身的积极作用 人体的运动器官 正常形体的标准 科学健身的几个原则 了解生物钟是健身的前提 合理健身可以有效防止衰老 健身运动与热量消耗 如何安排日常健身的运动量 利用日常生活中的小事来健身 循序渐进是健身的最重要原则 应重视运动前的准备活动 应重视运动后的整理运动 健身后如何消除疲劳 健身运动对心理的积极影响 有利于长高的简单运动 第二章 有氧运动指南 什么叫有氧运动 有氧运动对健康的益处 有氧运动的全过程 有氧运动要科学合理 不同人群有氧运动的项目选择 有氧步行的方式有哪些 如何慢走锻炼 快走健身和注意事项 有氧步行的保健医疗作用 跑步锻炼有哪些原则 有氧跑步有哪些形式 为什么说游泳是最好的有氧运动 游泳健身的评判标准 有哪些水中锻炼的健身方式 大众健美操的特点 大众健美操是充满激情的有氧运动 如何自我检测健美操的运动效果 介绍几种适宜大众锻炼的健美操 日常生活中的有氧运动——爬楼梯 最大众化的有氧运动——骑自行车 第三章 室内健身项目 哪些运动属于室内健身项目 根据自身情况制定室内健身计划 室内健身器械的分类 室内健身常用器械介绍 室内健身器械的选购、使用与保养 室内器械健身有哪些效果 如何使用健身车 跑步机的种类和健身方法 第四章 现代户外运动 第五章 传统健身运动 第六章 趣味体育游戏 下篇 损伤防治 第一章 运动损伤知识 第三章 运动损伤防治 第四章 常见病运动疗法

## <<休闲健身与损伤防治>>

### 媒体关注与评论

书评居家休闲健康指南, 花卉宠物与人体健康, 现代家装与健康生活, 假日旅游健康指南, 艺术养生指南, 心理健康测试100题休闲健身与损伤防治, 传统保健食品与健康生活。

## <<休闲健身与损伤防治>>

### 编辑推荐

生命在于运动，但运动要注意科学，本书讲述了科学健身的要点和注意事项，以及运动中损伤的防治办法和常见病的运动疗法。

内容丰富科学，要点清晰简明，有较强的实用参考价值，适合广大喜爱健身运动人们的参照。

<<休闲健身与损伤防治>>

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>