

<<河北省全民健身手册>>

图书基本信息

书名：<<河北省全民健身手册>>

13位ISBN编号：9787202056165

10位ISBN编号：720205616X

出版时间：2011-2

出版时间：河北人民出版社

作者：史东林，杨智榕 主编

页数：214

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>

## <<河北省全民健身手册>>

### 内容概要

《河北省全民健身手册》内容包括：科学健身与营养、运动与营养、能量物质与运动、维生素与运动、矿物质与运动、膳食纤维与运动、水与运动等。

# <<河北省全民健身手册>>

## 书籍目录

### 第一章 科学健身与营养

#### 第一节 运动与营养

##### 一 能量物质与运动

##### 二 维生素与运动

##### 三 矿物质与运动

##### 四 膳食纤维与运动

##### 五 水与运动

#### 第二节 饮食与锻炼

##### 一 锻炼期饮食的合理安排

##### 二 中国居民平衡膳食宝塔

##### 三 减肥与增肌

### 第二章 科学健身的方法

#### 第一节 常见简易健身方法

##### 一 步行

##### 二 跑步

##### 三 骑自行车

##### 四 踢毽子

##### 五 抖空竹

##### 六 跳绳

##### 七 健身球

##### 八 踩踏鹅卵石

##### 九 太极拳

##### 十 五禽戏

##### 十一 八段锦

#### 第二节 健身健骨操

##### 一 全身性骨骼锻炼方法

##### 二 颈部锻炼方法

##### 三 背部锻炼方法

##### 四 肩部锻炼方法

##### 五 肘部锻炼方法

##### 六 手指、手腕锻炼方法

##### 七 腰部锻炼方法

##### 八 膝关节锻炼方法

##### 九 踝关节锻炼方法

#### 第三节 社区健身器的功能及使用方法

### 第三章 运动中常见的不适反应和损伤的防治

#### 第一节 运动中的不适反应及处理方法

##### 一 呼吸困难、胸闷、胸痛等

##### 二 腹痛

##### 三 肌肉疼痛

##### 四 头昏、头晕或头痛

#### 第二节 常见运动损伤的处理方法

##### 一 开放性损伤的处理

##### 二 闭合性软组织损伤

#### 第三节 运动损伤的简易急救技术

<<河北省全民健身手册>>

- 一 休克和休克的现场处理
- 二 心肺复苏
- 三 出血和止血
- 四 急救包扎的方法

.....

- 第四章 常见疾病的运动防治
- 附一 常见食物热量表
- 附二 运动热量消耗表

<<河北省全民健身手册>>

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>