

## <<走跑与健身>>

### 图书基本信息

书名：<<走跑与健身>>

13位ISBN编号：9787312020773

10位ISBN编号：7312020771

出版时间：2007-10

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：曹定汉

页数：117

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>

## <<走跑与健身>>

### 内容概要

本书旨在为在走跑健身锻炼中获得最佳效果提供科学的指导性的知识和信息。阅读这本书，大家将会懂得如何进行走跑健身锻炼，会达到事半功倍的效果，受益终生。

## &lt;&lt;走跑与健身&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 走跑健身世界潮流 第一节 走跑健身新概念 一、竞技与健身 二、走跑健身运动与走跑运动 三、走跑健身运动与学校体育 第二节 走跑健身的原理 一、生命与运动 二、同化与异化 三、运动负荷与超量恢复 第三节 走跑健身的功能 一、走跑出健康美 二、走跑出才智 三、提高免疫功能, 延缓衰老 四、医疗作用 第四节 走跑的能量消耗 一、步行的能量消耗 二、跑步能量消耗的计算公式 三、走跑速度与消耗能量对应表第二章 走跑健身锻炼的科学知识 第一节 走跑健身锻炼的用品 一、服装 二、鞋 三、毛巾 四、饮用水 五、秒表、专用表 第二节 走跑健身锻炼与环境 一、夏季热环境中走跑健身锻炼 二、冬季冷环境中走跑健身锻炼 三、春天走跑健身锻炼 四、秋天走跑健身锻炼 五、雾天走跑健身锻炼 六、风天走跑健身锻炼 七、雨雪天走跑健身锻炼 八、走跑健身锻炼对付污染的策略 第三节 走跑健身锻炼地方和时间选择 一、地方选择 二、时间选择 第四节 走跑健身锻炼的医学监督和运动量的监控 一、医学监督 二、自我医务监督第三章 健身走 第一节 正确的健身走法 一、准备姿势 二、着地 三、重心前移 四、腿的踢伸 五、手臂摆动 六、脚的变化 第二节 易犯的错误 一、手臂横向摆动 二、大腿抬得过高 三、身体过于前倾 四、身体后倒 .....第四章 健身跑第五章 青少年学生走跑健身锻炼第六章 中青年、老年人、女性走跑健身锻炼第七章 肥胖人群的走跑健身锻炼第八章 慢性疾病患者的走跑健身锻炼第九章 有关运动处方的知识参考文献

<<走跑与健身>>

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>