第一图书网, tushu007.com

<<运动处方>>

图书基本信息

书名：<<运动处方>>

13位ISBN编号：9787500933571

10位ISBN编号：7500933576

出版时间：2008-1

出版时间：人民体育出版社

作者：何其霞

页数：163

字数：228000

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

内容概要

随着我国经济持续稳步发展，人民群众生活水平显著提高，人们越来越重视自身的健康，越来越重视生活的质量。
崇尚健康、参与健身，已成为新时期广大人民群众追求文明生活方式的一种时尚。
何其霞女士的新作《运动处方理论与实践》正是顺应这一时代潮流，在我国要把北京奥运会办成一届“有特色、高水平”的体育盛会的时刻，以开阔的思维、好学的态度、辛勤的笔耕，大力唱响“全民健身与奥运同行”的主旋律。

通览此书，可以看出作者是站在学者的立场，在理论方面，系统介绍了运动处方的基本原理、基本要素、制定程序、实施原则以及锻炼效果测定与评价等内容；在实践方面，具体介绍了有氧运动处方，青少年身体素质运动处方，中老年人健身运动处方，女子健身运动处方，肥胖者运动处方，高血压、冠心病、糖尿病及癌症患者的运动处方等内容。

可以预见，本书的出版与发行，将有利于广大体育工作者和体育爱好者更好地理解与掌握运动处方的理论知识与实践技能，提高全民健身活动的理论水平与实践能力；有利于提高全民健身活动的科学化水平，能更好地引导与指导广大人民群众积极地投身到全民健身活动中来，科学合理地从事体育锻炼；有利于我国群众体育活动的蓬勃发展，是构建以人为本的和谐社会的具体体现。

<<运动处方>>

书籍目录

第一章 运动处方简介　第一节 运动处方概述　第二节 运动处方的分类、制订原则及基本步骤第二章 运动处方的健身原理　第一节 有氧代谢运动　第二节 运动性疲劳的恢复过程和超量恢复原理第三章 运动处方的制订与实施　第一节 运动处方的制订　第二节 运动处方的实施与自我监控第四章 有氧代谢运动处方　第一节 步行运动处方　第二节 跑步运动处方　第三节 游泳运动处方　第四节 自行车运动处方第五章 儿童少年运动处方　第一节 少年身体素质发展规律及特点　第二节 发展儿童少年身体素质的运动处方　第三节 发展儿童少年身高的运动处方第六章 中老年人健身运动处方　第一节 中年人健身运动处方　第二节 老年人健身运动处方第七章 几种常见疾病患者的运动处方　第一节 高血压病患者的运动处方　第二节 冠心病患者的运动处方　第三节 糖尿病运动处方　第四节 癌症患者运动处方第八章 女子健身运动处方　第一节 女子生理和运动能力特点　第二节 月经期、妊娠期的运动处方　第三节 发展女子身体素质运动处方第九章 减肥运动处方　第一节 肥胖概述　第二节 一般肥胖者的运动处方　第三节 肥胖儿童的运动处方　第四节 女子减肥运动处方主要参考文献后记

第一图书网, tushu007.com

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