

<<体适能基础理论>>

图书基本信息

书名：<<体适能基础理论>>

13位ISBN编号：9787500933779

10位ISBN编号：7500933770

出版时间：2008-6

出版时间：沈剑威,阮伯仁 人民体育出版社 (2008-06出版)

作者：沈剑威,阮伯仁

页数：240

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>

## <<体适能基础理论>>

### 内容概要

《体适能基础理论》不仅阐明了运动与体适能之间的关系，也辨析了健康与体质的异同，《体适能基础理论》全面地诠释了体适能概念、构成要素、类别，以及体适能的发展趋势；论证了体适能的生理、生化基础；而且对提高身体素质、减缓心理压力、合理控制体重，以及运动中的安全保证和急救等问题提出了具体的操作方法。

## <<体适能基础理论>>

### 书籍目录

第一章 体适能简介第二章 健康人生由你决定第三章 基础运动科学第四章 运动生理学第五章 心肺耐力适能第六章 肌肉适能第七章 身体成分与体重控制第八章 柔韧性及伸展运动第九章 了解压力及处理方法第十章 体适能测试与评估第十一章 运动安全守则及一般急救常识

## <<体适能基础理论>>

### 编辑推荐

《体适能基础理论》将加深内地学界和群众对体适能概念的认识和理解。应该说《体适能基础理论》兼顾了理论和实用性，在导出理论知识的同时，强调了实践途径。

<<体适能基础理论>>

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>