

<<气象职工体育健身手册>>

图书基本信息

书名：<<气象职工体育健身手册>>

13位ISBN编号：9787502951658

10位ISBN编号：7502951652

出版时间：2011-1

出版时间：气象出版社

作者：中国气象局医院

页数：314

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>

## <<气象职工体育健身手册>>

### 内容概要

《气象职工体育健身手册》包括：锻炼健身篇、身体健美篇、体疗篇、锻炼与营养篇等内容。

## <<气象职工体育健身手册>>

### 书籍目录

- 序言  
锻炼健身篇  
1. 身体锻炼的三十五条好处  
2. 我国历史上最早出现的有代表性的身体锻炼及其内容有哪些？  
3. 运动强度、脉搏和呼吸节奏  
4. 您想知道自己的理想体重吗？  
5. 体型分哪几种  
6. 运动时的自我监督  
7. 体育锻炼对心脏有什么好处？  
8. 体育锻炼能促进人体的生长发育吗？  
9. 进行体育锻炼对人体的体温、肺活量、体重会产生哪些变化？  
10. 进行剧烈运动时为什么有时肚子疼？  
11. 进行体育锻炼时产生肌肉酸痛的原因是什么？  
12. 在进行体育锻炼时有时会肌肉抽筋是怎么回事？  
13. 热天运动时出汗多对身体有没有害处？  
14. 闷热季节怎样预防汗斑？  
15. 长时间站立工作的人是否适宜长跑？  
16. 经常失眠，坚持晨跑好不好？  
17. 上早班如何安排长跑时间？  
18. 睡前怎样锻炼有助于入睡？  
19. 怎样处理好晨跑与早饭的关系？  
20. 饭后多长时间适宜运动？  
21. 饭后剧烈运动会得阑尾炎吗？  
22. 饭后何时散步有利于减肥？  
23. 空腹长跑好不好？  
24. 为什么酒后不宜运动？  
25. 四阶段的健身跑.....  
身体健美篇  
体疗篇  
锻炼与营养篇  
身体形态篇  
人体肌肉基本结构及功能篇

<<气象职工体育健身手册>>

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>