

<<职业女性健身策略>>

图书基本信息

书名：<<职业女性健身策略>>

13位ISBN编号：9787508475721

10位ISBN编号：7508475720

出版时间：2010-6

出版时间：水利水电出版社

作者：沈国琴

页数：113

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>

<<职业女性健身策略>>

前言

现代社会的不断进步为职业女性提供了广阔的发展空间，也为她们展现自我搭建了良好的舞台。但是，在她们获得成功和富裕的同时，她们的身心健康正面临种种危机。

如何提高自我健康意识，树立乐观豁达的人生态度，养成科学锻炼的良好习惯，塑造健美挺拔的形体，勇敢面对工作和生活的压力，保持健康美丽的自我，是每一个现代职业女性必须认真思考的问题。当今社会对人才综合素质的要求越来越高，尤其对职业女性，除了要求具备过硬的专业知识和专门技能外，必须有健康的体魄、健美的形体和高雅的气质。

在大学阶段，教育的任务是在培养学生全面发展的基础上，为社会培养各类高级专门人才。

因此，增强学生的体质，保持健美的形体，给当代大学生，同时也是未来的职业人提出了严峻的挑战。

本书为即将步入职场和已在职场打拼的女性朋友提供健身运动理论依据，从职业女性与健康、职业女性与健身、体重控制与塑身、健身休闲与欣赏、健身修复与调理等理论知识入手，本着全面提高职业女性身体素质与打造健康健美的形体为目的，总结了多年健美操、形体舞蹈课程的教学经验和健康评价理论，科学地选编了适合职业女性进行自我完善的4套健身组合练习套路，以满足其职场健康需求、体姿完善需求、休闲交往需求和康复预防需求。

<<职业女性健身策略>>

内容概要

本书以全面提高职业女性身体素质与打造健康健美的体形为目的，总结了多年健美操、形体舞蹈课程的教学经验，结合健康评价理论体系的研究，科学地选编了适合职业女性进行自我完善的4套健身组合练习套路，以满足职场健康、体姿完善、休闲交往和康复预防等方面的需求。

全书从职业女性与健康、职业女性与健身、体重控制与塑身、健身休闲与欣赏、健身修复与调理等方面入手，为职场女性运动健身提供理论参考，适用于所有爱好健身的女性，特别是在校学生。

<<职业女性健身策略>>

书籍目录

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-------------|--------------|--------|--------|--------|-------------|----------|----------|----------|----------|-----|-------------|----------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------|--------|--------|-------------------|-------------|--------------|---------|---------|--------------|-----------|---------|--------|-----------------|-------------|-----------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-----------------|-------------|-----------|----------|----------|------------|--------------|--------------|-----------|----------|-------------|------------------|
| 前言 | 基础篇 | 第一章 职业女性与健康 | 第一节 职业女性健康现状 | 一、健康理念 | 二、健康困扰 | 三、健康诊断 | 第二节 职业女性新需求 | 一、职场健康需求 | 二、体姿完善需求 | 三、休闲交往需求 | 四、康复预防需求 | 健身篇 | 第二章 职业女性与健身 | 第一节 健身基础——身体素质 | 一、关键性身体素质 | 二、形体美的标准与评价 | 三、形体健身的基本姿态 | 第二节 健身依据——体质 | 一、体质概述 | 二、心肺功能 | 三、身体成分 | 第三节 健身实践：形体姿态操塑身篇 | 第三章 体重控制与塑身 | 第一节 肥胖的概念与原因 | 一、肥胖的概念 | 二、肥胖的原因 | 第二节 肥胖的判断与塑身 | 一、判断肥胖的方法 | 二、塑身新理念 | 三、运动治疗 | 第三节 塑身实践：踏板操怡情篇 | 第四章 健身休闲与欣赏 | 第一节 体育美欣赏 | 一、身体美 | 二、运动美 | 三、人文美 | 第二节 舞蹈美欣赏 | 一、音乐美 | 二、动作美 | 三、服装美 | 第三节 怡情实践：扇子舞保健篇 | 第五章 健身修复与调理 | 第一节 预防亚健康 | 一、亚健康的成因 | 二、亚健康的预防 | 第二节 调适心理危机 | 一、心理危机的原因与应对 | 二、心理危机的干预与调适 | 第三节 矫正职业病 | 一、职业病的成因 | 二、职业病的预防与矫正 | 第四节 保健实践：椅子操参考文献 |
|----|-----|-------------|--------------|--------|--------|--------|-------------|----------|----------|----------|----------|-----|-------------|----------------|-----------|-------------|-------------|--------------|--------|--------|--------|-------------------|-------------|--------------|---------|---------|--------------|-----------|---------|--------|-----------------|-------------|-----------|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|-----------------|-------------|-----------|----------|----------|------------|--------------|--------------|-----------|----------|-------------|------------------|

<<职业女性健身策略>>

章节摘录

插图：一、职场健康需求当代社会，女性越来越多参与社会主义建设中，激烈的竞争意识，高效的工作节奏，都要求职业女性精明能干、反应敏捷。

要做到这些，首先要有健康的身体。

职业女性的形象是女性精神面貌、思想情感、行为方式的体现，是女性事业与生活、社会价值和社会地位的综合反映。

所以，健康是职业女性生命的基础，事业的前提，生活的乐趣，美丽的源泉，是职业女性最大的财富。

健，古来泛指强有力，寓含愉快之意。

健康要求身体和情绪均保持良好状态，即“身心俱泰”。

健康是一种能够维持平衡的生活方式和能力。

现代健康倡导一种积极的态度，倡导在个体现实的身体条件下，努力去获得更佳的状态，健康是一个动态过程，而不是一种静止不变的状态。

职业需要现代女性身体健康、心理健康，有良好的社会交往能力，能适应纷繁复杂的社会。

职业女性健康要点：（1）吃得正确：怀孕和哺乳期间，营养特别重要，要保证补充足够的维生素和矿物质。

（2）喝得正确：1天至少喝2升液体,主要是水。

如果怀孕，酒对孕妇和胎儿有害。

（3）散步：要尽可能每天散步，散步可以增强骨骼。

（4）安排闲暇时间：在每天的工作之外，合理安排闲暇时间，增强生活情趣。

（5）不吸烟：为了孕妇和未出世的孩子的健康应不要吸烟。

<<职业女性健身策略>>

编辑推荐

《职业女性健身策略》是由中国水利水电出版社出版的。

<<职业女性健身策略>>

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>