

<<健身医疗运动处方>>

图书基本信息

书名：<<健身医疗运动处方>>

13位ISBN编号：9787535228338

10位ISBN编号：753522833X

出版时间：2005-3-1

出版单位：湖北科学技术出版社

作者：郑宝田,刘尚达

页数：340页

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>

## <<健身医疗运动处方>>

### 内容概要

本书介绍了健脑强心处方、健美减肥处方、健身处方、中老年健身处方、保健与按摩手法等内容。

## <<健身医疗运动处方>>

### 书籍目录

第一篇 健脑强心运动处方一、健脑运动处方二、强心运动处方第二篇 健美减肥运动处方一、健美运动处方二、减肥运动处方第三篇 疾病防治运动处方一、心血管疾病运动处方二、呼吸性疾病运动处方三、消化性疾病运动处方四、运动性疾病运动处方五、五官疾病的运动处方六、神经性疾病运动处方七、内分泌和泌尿性疾病运动处方八、妇科疾病运动处方九、防衰老运动处方第四篇 健身运动处方一、常用健康身运动处方二、中老年人健身运动处方

## <<健身医疗运动处方>>

### 章节摘录

1 旋转跑强身又健脑      作用      跑步是一项老少皆宜、简单易行、强身健体行之有效的锻炼方法。

旋转跑。

顾名思义，就是身体在跑进中边跑边旋转。

它的速度可慢可快，按照参加者的意愿和年龄、体质的不同随意调整。

在跑步时，由于身体的旋转加上头部的转动，人体产生了适当的离心力作用，克服了习惯性重力的感觉，使身体各部器官、血液循环系统随着人体的旋转发生横向扩张，这就改善了全身血液循环和脑部的供氧功能，使前庭器官得到了锻炼。

因而促进并增强了大脑的思维和记忆能力，      提高了人体的平衡能力，有效地防治眩晕，起着强身健脑的作用。

旋转跑，实际上就是向前跑、侧身跑和后退跑几种运动的联合运动。

在练习旋转跑之前，最好先练习原地旋转，由慢到快，由少到多，向左转（逆时针）、向右转（顺时针），两个方向都要练习。

有了原地旋转的基础，旋转跑就容易了。

要是能配合舞曲，随着音乐节拍边跑边旋转，翩翩起舞，胜似闲庭信步，心旷神怡，悠然自得。

练习旋转跑，要循序渐进，除了先练习原地旋转。

每次运动前还可采用下列几种练习，做为热身锻炼，同样可取到强身健体的效果。

<<健身医疗运动处方>>

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>