

<<老少皆宜的运动处方>>

图书基本信息

书名：<<老少皆宜的运动处方>>

13位ISBN编号：9787538428346

10位ISBN编号：7538428348

出版时间：2004-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：那兰

页数：127

字数：110000

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>

<<老少皆宜的运动处方>>

内容概要

全书共分4章，第一章介绍了运动处方的基本概念和内容，使读者对运动处方有一个较全面的了解。

第二章介绍了适合青少年健身的运动处方，对青少年科学健身、健康成长会有较好的帮助。

第三章介绍中老年的运动处方，对中年人强身健体，老年人延年益寿会有所裨益。

第四章介绍了防病治病的运动处方，希望帮助疾病患者尽快康复。

本书深入浅出，通俗易懂，是人们科学健身、防治疾病的良好参考书。

本书提出的运动处方是大众化、普及性的。

健身者，特别是疾病患者最好把本书的运动处方同医生、健身教练的具体意见结合起来。

期望本书成为读者的好朋友，并希望所有人们能够按照运动处方科学健身，保证身体健康，工作顺利，生活幸福。

<<老少皆宜的运动处方>>

书籍目录

您了解运动处方吗 什么是运动处方 正确使用运动处方 运动处方的制订 运动处方的要素 运动对精神的作用 运动对身体的作用 运动处方的合理实施 如何掌握合适的运动量 如何掌握合适的运动时间、强度和次数 什么是有氧运动和无氧运动 运动项目的选择 适合青少年的运动处方 增强青少年力量的运动处方 增强青少年柔韧性的运动处方 提高青少年速度素质的运动处方 增强青少年耐力的运动处方 提高青少年灵敏性的运动处方 促进青少年长高的运动处方 增强青少年脑力的运动处方 塑造青少年健美体形的运动处方 青少年健身应该注意的事项 适合中老年的运动处方 中老年参加体育运动的益处 改善中老年体态的运动处方 改善中老年肌肉力量的运动处方 改善中老年人骨骼、关节状态的运动处方 改善中老年人抗氧化机能的运动处方 改善中老年人血液状态的运动处方 改善中老年人免疫功能和体温调节功能的运动处方 改善中老年呼吸功能的运动处方 改善中老年人。心血管功能的运动处方 改善中老年人心智状态的运动处方 改善中老年人消化功能的运动处方 中老年人实施运动处方应注意的问题 疾病与运动处方 颈椎病 高血压病 糖尿病 肥胖症 冠心病 胃炎 静脉曲张 偏瘫 低血压 骨质疏松症 慢性肾炎 电脑病 肩周炎 气管炎 前列腺炎 便秘 关节炎 神经衰弱 腰背痛 扁平足 近视眼 O、X型腿 脊柱畸形 鸡胸、扁平胸 老寒腿 更年期综合征 失眠症 抑郁症 脂肪肝 高服血症 免疫力低下

<<老少皆宜的运动处方>>

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>