

图书基本信息

书名：<<有氧健身走与跑/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553701134

10位ISBN编号：7553701130

出版时间：2013-1

出版人：田麦久、蔡睿 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

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>

书籍目录

有氧健身走与跑ABC一、有氧代谢运动与健康 (一)有氧代谢运动及其特点 (二)有氧代谢运动的健身作用二、有氧健身走与跑的基础知识 (一)有氧健身走的基础知识 (二)有氧健身跑的基础知识三、有氧健身走与跑锻炼成功的秘诀四、有氧健身走与跑锻炼的前期准备 (一)健康状况评定 (二)确定有氧代谢运动有效心率 (三)认识每次锻炼的练习结构 循序渐进步技术一、有氧健身走的技术 (一)有氧健身走的动作特点 (二)有氧健身走的正确姿势二、有氧健身跑的技术 (一)较慢速度有氧健身跑技术 (二)较快速度有氧健身跑技术 (三)弯道或转弯跑技术 (四)上坡和下坡跑技术 坚持锻炼健身心一、有氧健身走的锻炼方法与计划 (一)有氧健身走的锻炼方法 (二)有氧健身走锻炼计划的制定二、有氧健身跑的锻炼方法与计划 (一)有氧健身跑的锻炼方法 (二)有氧健身跑锻炼计划的制定三、有氧健身走与跑练习应遵循的原则 (一)从实际出发 (二)循序渐进 (三)不断巩固 (四)坚持不懈四、有氧健身走与跑锻炼效果的评定与自我监督 (一)有氧健身走锻炼效果的评定方法 (二)有氧健身跑锻炼效果的评定方法 (三)有氧健身走与跑锻炼的自我监督五、有氧健身走与跑锻炼的基本常识 (一)锻炼时间的选择 (二)锻炼次数的确定 (三)有氧健身走与跑的运动量 (四)锻炼兴趣的保持六、在不同条件下进行锻炼 (一)怎样理解“冬练三九,夏练三伏” (二)不同季节和天气锻炼的注意事项 参加比赛增情趣一、有氧健身走与跑比赛的特点 (一)以提高健康水平为目的 (二)参与的人群更加广泛 (三)比赛方法更加灵活和具有趣味性二、有氧健身走与跑比赛的赛前准备 (一)赛前锻炼计划的安排 (二)熟悉比赛路线 (三)进行必要的体检 (四)赛前排空大小便 (五)充分的赛前准备活动 (六)消除赛前紧张情绪 (七)在长距离比赛前适度补糖三、有氧健身走与跑比赛中应注意的问题 (一)及时的起跑 (二)“极点”现象的克服 (三)速度的分配 (四)在比赛中穿适宜的鞋 (五)比赛中紧急情况的预防和处理 (六)高水平参赛者比赛战术的掌握四、有氧健身走与跑比赛后应注意的问题 (一)整理活动 (二)适度补盐与洗澡 (三)长距离比赛后的按摩 (四)赛后晕倒的处理 (五)赛后休息的掌握

编辑推荐

田麦久、蔡睿主编的《有氧健身走与跑》选择了有氧健身走与跑这些随意、平缓的项目，为适于接受适宜负荷的中老年健身者提供一种和缓适度且易于持久的活动方式。

本书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘，也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述，同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。

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>