第一图书网, tushu007.com

<<走跑健身运动全书>>

图书基本信息

书名：<<走跑健身运动全书>>

13位ISBN编号：9787810514323

10位ISBN编号：7810514326

出版时间：1999-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：任保莲等

页数：335

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

内容概要

该书资料翔实，内容丰富，较系统地、全面地论述了走跑健身的内涵。
从本书内容来看，作者查阅了大量的国内外资料，填补了过去有关走跑健身运动理论的一些空白。
本书可作为不同年龄、不同性别、不同职业、各种慢性疾病及“现代文明病”患者保健康复的辅助读物，也可作为体育专业工作者进修提高的参考书。
本书从走跑健身的原理和指导实践两个方面进行了阐述，具有很高的应用价值。

<<走跑健身运动全书>>

书籍目录

第一章 走跑健身运动纵横谈
第二章 走跑的健身作用和医疗作用
第三章 正确走跑动作的技术要领
第四章 走跑健身的解剖生理知识
第五章 步行健身运动
第六章 跑步健身运动
第七章 原地跑步、爬楼梯、登山健身
第八章 室内健身跑
第九章 青少年大学生走跑健身
第十章 中老年人跑健身
第十一章 慢性疾病患者的走跑健身
第十二章 高血压、冠心病、糖尿病、癌症患者的走跑健身
第十三章 肥胖者的走跑健身
第十四章 女子走跑健身
第十五章 走跑健身成功的秘诀
第十六章 走跑健身的科学知识
第十七章 走跑健身运动量的监控和自我监督
第十八章 走跑中常见的损伤及其预防

第一图书网, tushu007.com

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