

<<运动处方DIY力量>>

图书基本信息

书名：<<运动处方DIY力量>>

13位ISBN编号：9787811001488

10位ISBN编号：7811001489

出版时间：2004-7-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：徐峻华,杨静宜

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>

<<运动处方DIY力量>>

内容概要

肌肉是人体的“发动机”，是产生力量的原动力。

力量是一个人最基本的素质要求，没有了力量，耐力、柔韧性、灵敏性、平衡性、协调性均将不复存在；通过力量训练，你将生活得更美好、更健康。

这本书将告诉你，什么是老百姓最需要的力量训练，如何科学地增加肌肉，如何安全地保持健康迷人的形体。

要坚持锻炼，放松心情。

重要的是，制定个性化的力量运动处方，找到个人的突破点，在力量练习的乐趣中获得自我超越。

<<运动处方DIY力量>>

作者简介

杨静宜，北京体育大学人体运动科学系教授，北京康复医学会常务理事；中国老教授协会体育科学专业委员会秘书长。

1956年8月-1996年8月，在北京体育大学任教40年。

1982-1984年为美国波士顿大学访问学者，回国后创建“体疗康复”新学科，主要教授运动卫生学、运动保健学、运动医学、健疗康复学等多方面的课程；培养多名国内、外体育保健学研究生。

在数十年的教学和实践当中，带领、指导体育保健康复专业人员对“心脏康复”、“股力锻炼”、“运动处方”等方面作为大量的实施研究。

并对不同“运动处方”的锻炼效果做了跟踪调查。

在积累了大量的评测经验的同时，得到了适合不同人群的个性化的运动处方数据模型。

1998年奥美系统理论——《心脏康复运动处方某些问题的初步探讨——中老年体育工作运动处方》北京体育学院科学技术成果三等奖。

1993年奥美系统理论——《屈肘肌群等张离心与向心收缩等速测定正常案的训练效果》北京体育学院科研成果三等奖。

1994年奥美系统理论——《肌肉离心收缩力量的意义》北京体育大学科研成果奖。

2000年奥美系统理论——《体疗康复》国家体育总局教学成果二等奖。

徐峻华，奥美之路技术顾问有限公司副总经理。

1995年6月毕业于湖南大学，专业，计算机应用。

1995年7月-1999年11月，中国建设银行湖南分行网管中心，项目经理。

1999年11月-2002年12月，国讯医药网络科技有限公司，副总经理。

2003年1月至今，奥美之路技术顾问有限公司，副总经理，负责项目管理和推广。

2003年9月，北京体育大学运动人体科学学院研究生，专业：运动医学。

<<运动处方DIY力量>>

书籍目录

编著者的话第一章 肌肉力量 肌肉力量的重要性 肌肉力量的分类 肌肉力量大小的影响因素 肌肉力量下降的原因第二章 肌肉力量练习 肌肉力量练习的生理作用 肌肉力量练习的分类 肌肉力量练习的部位 力量练习的常用器械第三章 你是否需要进行肌肉力量训练第四章 如何使用大型器械进行力量练习第五章 如何使用自由重物进行力量练习第六章 如何进行徒手力量练习第七章 运动处方DIY 确定锻炼的目的 运动处方DIY——力量的使用 课计划和周计划的安排 及时调整运动处方第八章 力量练习注意事项 力量练习器材的选择和使用 徒手练习的优缺点 运动环境的要求 练力量时不要憋气 力量训练的 饮食营养 运动损伤预防 运动损伤的急救处理 坚持下去

<<运动处方DIY力量>>

章节摘录

插图

<<运动处方DIY力量>>

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>