第一图书网, tushu007.com

<<运动处方DIY减肥>>

图书基本信息

书名：<<运动处方DIY减肥>>

13位ISBN编号：9787811001495

10位ISBN编号：7811001497

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：徐峻华,杨静宜

页数：102

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减肥>>

内容概要

拥有健康迷人的身材，是每一个人都梦寐以求的愿望。
肥胖是心脏病、高血压、糖尿病等慢性疾病的温床。
这本书将告诉你，什么是肥胖，如何科学地减掉脂肪，如何安全地保持健康迷人的形体：坚持锻炼，控制饮食，放松心情。
重要的是，制定个性化的减肥运动处方，找到个人的平衡点，在减肥的乐趣中获得健康。
为了方便读者DIY地进行个人运动处方的制定，本书特赠送奥美之路（北京）技术顾问有限公司开发的减肥运动处方软件，读者可以科学、轻松、有趣地完成自己的减肥计划。

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

书籍目录

编著者的话第一章 认识你自己 1 什么是肥胖？
2 肥胖程度（OBD）判断法 3 身体质量指数（BMI）判断法 4 身体成分（体脂%）测量法 5 看看你的肥胖类型 6 按肥胖产生原因分型第二章 做好准备工作 1 做好科学减肥的知识准备 2 其他准备工作第三章 开始你的科学减肥之旅 1 简单的身体检查 2 基本信息录入 3 二次负荷运动测试第四章 实施你的运动处方 1 运动强度的实施 2 运动中心率的监测 3 运动项目的选择 4 饮食控制的实施 5 保证安全 6 寻找方法：坚持就是胜利附：减肥小常识

章节摘录

插图

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