

《运动处方》

图书基本信息

书名：《运动处方》

13位ISBN编号：9787218047737

10位ISBN编号：7218047734

出版时间：2005-4

出版社：广东人民出版社

作者：王文刚 编

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《运动处方》

内容概要

本书只是以“科学运动”提高健康水平为立足点，以别人的成功经验为基础，对已有相关成果的一次不完全的整理或汇编，是一次大胆的尝试。

基于“为大家提供一个自由发挥想象的运动健身空间”的思考，本书在第一章中特别介绍了运动处方的基本内容、制定运动处方的方法和基本原则等。在第三至第五章的具体运动处方介绍中，也尽可能地说明了它的基本原理。

本书在整体结构上打破了单纯就“运动处方”而编“运动处方”的框框，不仅介绍了怎么做，为什么这么做，而且介绍了在做的过程中应该注意什么和怎样做好。所以，本书可以作为广大运动健身爱好者的工具书，也可以作为广大运动健身工作者的参考书，还可以作为高校体育康复、保健学生的辅助教材。

《运动处方》

书籍目录

第一章 运动处方概述第一节 运动处方的概念第二节 运动处方的分类第三节 运动处方的基本内容第四节 制定运动处方的基本原则第五节 运动处方的制定方法第六节 运动处方的诊断检查与运动安排第二章 治疗性运动处方第一节 高血压病运动处方第二节 冠心病运动处方第三节 糖尿病运动处方第四节 癌症运动处方第五节 骨质疏松症运动处方第六节 肝、肾病运动处方第七节 腰肌劳损康复的运动处方第八节 哮喘病运动处方第九节 慢性阻塞性呼吸道疾病运动处方第十节 膝关节炎病运动处方第十一节 慢性肾炎运动处方第十二节 姿势性腰痛运动处方第十三节 坐骨神经痛运动处方第十四节 肩周炎运动处方第十五节 颈椎病运动处方第十六节 肥胖症运动处方第三章 预防保健运动处方第一节 改善心肺适能运动处方第二节 增强免疫力运动处方第三节 抗衰老运动处方第四节 消除疲劳运动处方第五节 少年儿童运动处方第六节 青年人运动处方第七节 中年人运动处方第八节 老年人运动处方第九节 女性运动处方第十节 交警运动处方第十一节 白领减肥运动处方第十二节 上班族床边保健操第十三节 预防腰腿痛运动处方第十四节 保持精神健康运动处方第十五节 心理缺陷运动处方第十六节 面部健美运动处方第十七节 保持腰部健美运动处方第十八节 保持腹部健美运动处方第十九节 保持下半身健美运动处方第二十节 保持修长腿型运动处方第二十一节 身体不适运动处方第四章 竞技训练运动处方.....第五章 运动心理处方

《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:www.tushu111.com