

《社区健身处方》

图书基本信息

书名：《社区健身处方》

13位ISBN编号：9787532372409

10位ISBN编号：7532372405

出版时间：2004-1

出版社：上海科学技术出版社

作者：上海市卫生局卫 项目办公室,上海市疾病预防控制中心,上海市体育局群体处

页数：242

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

《社区健身处方》

内容概要

本书按照社区健身苑、点的健身器材和社区居民经常开展的简单、易行、有效的运动项目，科学、系统地介绍了社区健身处方，是社区开展全民健身运动，居民参与科学健身的工具书。全书首先从原理、种类、使用方法、健身效果评价等方面对健身处方进行了详细的介绍，然后按照健身类、康复类、娱乐类、拳操类四个类别介绍了100余个健身处方，通过项目印象、操作要领、适应对象、强度和频度、辅助练习、注意事项、健身指南等多方面对每个处方进行了讲解，便于广大社区居民根据自己身体素质状况，科学、合理地参加健身活动。

本书适合于市民健康体质监测站的工作人员、社区医务人员、社会体育指导员，以及广大健身爱好者使用。

书籍目录

一 健身处方介绍

1 健身处方的定义

2 健身处方的意义

3 健身处方的原理

4 健身处方的分类

5 健身处方的内容

二 健身类处方

健身处方一 跑步机

健身处方二 功率自行车

健身处方三 健骑器

健身处方四 踏步器

健身处方五 迪斯科跳跃

.....

三 康复类处方

.....

四 娱乐类处方

.....

五 拳操舞技类处方

.....

上海社区健身苑简介

《社区健身处方》

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