

《高级体适能与运动处方》

图书基本信息

书名：《高级体适能与运动处方》

13位ISBN编号：9787118086835

出版时间：2013-6-1

作者：张全成,陆雯

页数：208

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

《高级体适能与运动处方》

内容概要

《高级体适能与运动处方》总体思路体现科学性、时代性、实用性、健身性、专业性的总体要求。同时《高级体适能与运动处方》将把握以下几个特点：每章均设置本章要点、重要概念、思考题、相关知识链接，扩大学生的知识面，同时能够使学生把握重点，掌握难点。体适能测试及运动处方制订图文并茂，易于学生对知识和技能的掌握，便于将来在工作中指导科学健身，传播健康理念，传授运动处方制订方法和健康教育。

书籍目录

第1章运动锻炼的益处、风险与慢性疾病

- 1.1运动锻炼的益处
- 1.2运动不足可能导致的疾病
- 1.3运动风险
- 1.4慢性疾病

第2章健康评估与风险分层

- 2.1健康评估概述
- 2.2健康评估的内容及程序
- 2.3健康评估的指标与参考标准
- 2.4健康风险分层
- 2.5运动测试以及基于危险分层的测试建议
- 2.6基于危险分层的运动测试和医务监督的建议
- 2.7心脏病患者的危险分层
- 2.8代谢性疾病症状评定

第3章体适能与健康

- 3.1体适能概念与健康概述
- 3.2体适能的分类
- 3.3体适能的目标
- 3.4有利于增进健康和增强体适能的行为
- 3.5体质、体适能、健康的关系
- 3.6健康体适能管理

第4章健康体适能测试及评定

- 4.1健康体适能测试的目的及功效
- 4.2体适能测试的基本原理
- 4.3心肺血管机能
- 4.4肌肉力量和肌肉耐力
- 4.5柔韧性
- 4.6身体成分测试
- 4.7全面健康体适能评价

第5章运动处方概述与基本原理

- 5.1运动处方的概念与概述
- 5.2运动处方制订考虑要点及实施原则
- 5.3运动处方主要内容
- 5.4运动处方制订信息系统设计简介
- 5.5有氧运动（心血管耐力）运动处方的组成
- 5.6肌肉力量和肌肉耐力运动处方的组成
- 5.7柔韧性运动处方的组成
- 5.8改善启动和坚持运动处方实施的策略

第6章运动处方制订之指标测试及评定标准

- 6.1运动测试前评价
- 6.2身体形态、生理生化指标测试
- 6.3运动测试禁忌症
- 6.4知情同意书
- 6.5运动测试及临床指标评定（心肺耐力测试，肌肉力量/肌肉耐力测试，柔韧性测试）
- 6.6神经肌肉训练

第7章个性化运动处方制订

- 7.1运动处方涵盖的内容

- 7.2运动处方制订流程
- 7.3运动处方的基本要素
- 7.4出具个性化运动处方
- 7.5运动处方的实施
- 7.6运动处方实施过程中的医务监督
- 7.7运动处方的修改和微调
- 第8章运动处方实施效果评定
- 8.1运动处方实施效果评定概述
- 8.2运动处方实施效果评定方式
- 8.3运动处方实施效果评定指标
- 8.4运动处方实施效果评定报告
- 第9章特殊人群的运动处方制订
- 9.1关节炎患者运动处方
- 9.2糖尿病患者运动处方
- 9.3脂代谢紊乱患者运动处方
- 9.4高血压病患者运动处方
- 9.5代谢综合征患者运动处方
- 9.6骨质疏松症患者运动处方
- 9.7外周动脉疾病患者运动处方
- 9.8慢性阻塞性肺病患者运动处方
- 9.9肾脏疾病患者运动处方
- 9.10老年人运动处方
- 9.11超重和肥胖患者运动处方
- 9.12心血管疾病患者运动处方
- 第10章运动相关法律责任
- 附录A医学紧急救护管理
- 附录B心电图分析
- 附录C运动处方制订相关问卷
- 附录D PARmed—x问卷
- 参考文献

《高级体适能与运动处方》

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