

《体适能与运动处方》

图书基本信息

书名：《体适能与运动处方》

13位ISBN编号：9787561438350

10位ISBN编号：7561438354

出版时间：2008-1

出版社：四川大学出版社

作者：沈华

页数：180

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

《体适能与运动处方》

内容概要

本书详细地介绍了有关疾病如糖尿病等的运动疗法，并制订有利于患者的运动处方。

书籍目录

- 第一章 体适能概述
 - 第一节 运动与健康
 - 第二节 国民体质现状
 - 第三节 体适能
 - 第四节 健康体适能的管理
- 第二章 健康体适能的诊断
 - 第一节 健康诊断
 - 第二节 体能测试
 - 第三节 运动试验
- 第三章 健身方式任你选
 - 第一节 有氧运动与体适能（提高心肺耐力）
 - 第二节 力量练习与体适能
 - 第三节 柔韧练习与体适能
 - 第四节 传统健身方式与体适能
- 第四章 运动监控与效果评定
 - 第一节 运动监控
 - 第二节 效果评定
 - 第三节 运动性疲劳
 - 第四节 健身误区
- 第五章 增进体适能的运动处方
 - 第一节 运动处方
 - 第二节 增进体适能的运动处方
 - 第三节 不同人群的运动处方
- 第六章 常见病的体育康复处方（运动疗法）
 - 第一节 体育康复概述
 - 第二节 糖尿病的运动疗法
 - 第三节 高脂血症的运动疗法
 - 第四节 肥胖的运动疗法
 - 第五节 高血压的运动疗法
 - 第六节 颈椎病的运动疗法
 - 第七节 肩周炎的运动疗法
 - 第八节 腰肌劳损的运动疗法
 - 第九节 骨质疏松的运动疗法
 - 第十节 便秘的运动疗法
- 第七章 量身定做健身计划
 - 第一节 量身定做健身计划
 - 第二节 一生受用的健身计划
- 第八章 别让运动伤害你
 - 第一节 预防运动伤害的原则
 - 第二节 常见运动伤害的处理方法
 - 第三节 常见运动性病症
- 参考文献

《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