

《健身指导手册》

图书基本信息

书名：《健身指导手册》

13位ISBN编号：9787564401849

10位ISBN编号：7564401842

出版时间：2009-8

出版社：北京体育大学出版社

作者：沈富春,等

页数：238

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

《健身指导手册》

内容概要

为了贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，开展亿万学生阳光体育运动，加强对大学生健身运动的科学指导，满足大学生的健身需求，笔者编写了这本《健身指导手册》。本书以“健康第一”为指导思想，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》为依据，以大学生为主体，内容贴近大学生的身心特点和锻炼实际。本书共分为七篇，分别介绍了体质健康、体育锻炼、运动营养、康复保健、健身误区、运动处方、日常保健等七个方面的健身知识，旨在引导大学生科学地进行体育锻炼，使学生在掌握科学健身方法的同时，培养其积极向上的体育价值观，形成健康的生活方式和终身体育锻炼的意识。体质健康篇主要介绍了什么是健康、影响健康的因素有哪些和如何维护健康等；体育锻炼篇主要介绍了体育锻炼对人体的影响、体育锻炼的方法等；运动营养篇主要介绍了运动与营养的基础知识以及在健身前后如何科学地进行营养补充；康复保健篇主要介绍了一些常见运动损伤的保健知识；健身误区篇主要介绍了一些常见的健身误区，并指出了正确的健身方法；运动处方篇主要介绍了一些塑造形体和维护健康的运动处方；日常保健篇主要介绍了日常生活中的一些保健常识。

《健身指导手册》

书籍目录

体质健康篇 1.什么是健康？ 2.健康的标准是什么？ 3.健康的四大基石是什么？ 4.影响健康的因素有哪些？ 5.什么是亚健康？ 6.亚健康的分类 7.亚健康的自我评估 8.如何防治亚健康？ 9.什么是体质？ 10.理想体质的主要标志是什么？ 11.体质检测的三要素 12.体质检测的形态指标及评估 13.体质检测的机能指标及评估 14.力量素质的测试及评估 15.速度素质的测试及评估 16.耐力素质的测试及评估 17.柔韧性素质的测试及评估 18.灵敏素质的测试及评估 19.《国家学生体质健康标准》简介 20.如何自测个人的体质？

体育锻炼篇 1.体育锻炼有什么好处？ 2.体育锻炼对呼吸系统的作用 3.体育锻炼对心血管功能的有益作用 4.体育锻炼对内分泌的调节作用 5.体育锻炼对神经系统的调节作用 6.体育锻炼对消化系统的影响 7.体育锻炼对泌尿系统的生理功能影响 8.体育锻炼对肌肉的强化作用 9.体育锻炼对心理的调节作用 10.为什么运动前要做好充分的准备活动？ 11.为什么运动后要做好放松活动？ 12.运动中的呼吸 13.学会腹式呼吸 14.什么是有氧运动？ 15.有氧运动有哪些好处？ 16.哪些人适合有氧运动？ 17.有氧运动对环境有哪些要求？ 18.为什么健步走是首选的有氧运动？ 19.如何提高健步走的健身功效？ 20.健步走选择穿什么样的鞋合适？ 21.什么是无氧运动？有什么特点？ 22.有氧运动与无氧运动的主要区别是什么？

.....运动营养篇 康复保健篇 健身误区篇 运动处方篇 日常保健篇

《健身指导手册》

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