

# 《明明白白健身》

## 图书基本信息

书名：《明明白白健身》

13位ISBN编号：9787122011589

10位ISBN编号：7122011585

出版时间：2008-1

出版社：7-122

作者：陈文鹤

页数：256

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](http://www.tushu111.com)

# 《明明白白健身》

## 内容概要

《明明白白健身》主要内容：生命在于运动，然而生命更在于科学的运动。开展健身运动，要因人而异。《明明白白健身》结合运动处方的要求，分别介绍了婴幼儿、少年儿童、青年人、中年人、老年人的健身原则和方法，还针对女性特殊时期和常见慢性病患者，推荐了科学有益的健身项目。帮助您明明白白健身，健健康康生活。

# 《明明白白健身》

## 书籍目录

体育健身的运动处方  
运动处方概述  
运动处方的基本内容  
健康水平和运动能力的评定  
确定体育健身的运动强度  
运动持续时间  
运动项目  
运动密度与运动有关的注意事项  
运动效果的评定和运动处方的修订  
婴幼儿、儿童和少年的体育健身  
婴幼儿的体育健身  
婴儿期的体育健身  
幼儿期的体育健身  
学龄前期的体育健身  
儿童的体育健身  
最适合儿童参与的体育锻炼方式  
四种运动  
儿童不宜做体育运动  
对儿童心理品质的影响  
少年的体育健身  
青春期的体育活动  
少年科学健身  
注意事项  
青少年运动中腹痛的预防与处理  
青年人的健身运动  
青年人体育锻炼的方法  
青年人体育锻炼的好处  
青年人体育锻炼的自我评价及保护  
如何知道锻炼的效果？  
青年人运动时的常见损伤及处理  
运动前后的注意事项  
青年人的减压操  
呼吸操  
减轻疲劳操  
身体调节  
放松操  
精神放松操  
中年人的体育健身  
中年人体育健身现状  
中年人健康状况的调查  
中年人体育健身意识的误区  
中年人适合的体育健身项目  
中年人的体育健身方法  
一般健身方法  
传统健身项目  
健身器械类项目  
中年人体育锻炼的好处  
中年人体育健身步骤与原则  
中年人的体育健身步骤  
中年人的体育健身原则  
健身锻炼常见损伤的防治  
体育健身中的基本保护措施  
锻炼的基本急救措施  
自我监督  
自我保健  
创造经常从事体育活动的条件  
消除疲劳的措施  
老年人的体育健身  
女性特殊时期的科学体育健身  
体育运动与慢性病防治

# 《明明白白健身》

## 编辑推荐

《明明白白健身》由化学工业出版社出版。

# 《明明白白健身》

## 精彩短评

1、太强大了。太强大了！太强大了！

# 《明明白白健身》

## 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](http://www.tushu111.com)