

# 《家庭有氧运动指南》

## 图书基本信息

书名：《家庭有氧运动指南》

13位ISBN编号：9787801942609

10位ISBN编号：7801942604

出版时间：2004-5

出版社：人民军医出版社

作者：范晓清编

页数：244

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)

# 《家庭有氧运动指南》

## 内容概要

有氧运动是近年来兴起的一种健身方式。尽管所有的体力活动都上有一定保健作用，但是要想提高耐力素质。增强心肺功能，消耗掉体内多余脂肪，就必须进行有氧运动。

本书介绍有氧运动的基本知识，几种最有代表性的有氧运动，如步行、跑步、游泳、健美操、太极拳、高尔夫球、室内器械健身等的功效、原则、动作要领和锻炼特点等内容。

本书适合各类人群阅读。尤其要献给那些热爱健康，想要拥有一个好身体的读者。

# 《家庭有氧运动指南》

## 书籍目录

### 第一章

有氧运动基本知识 什么叫有氧运动 有氧运动对健康有好处有哪些 有氧运动与ATP、ADP、AMP的关系 有氧运动与内啡肽的关系 有氧运动对心理的调节作用 完整的有氧运动过程包括哪些方面 什么叫有氧运动时的有效心率 如何科学地进行有氧运动 有氧运动对心肺的保健作用 有氧运动能否减肥 从事有氧运动要把握好度 不同人群从事有氧运动的特点 哪些运动项目属于有氧运动 判断有氧运动强度的几个指标 如何根据心率安排运动量 有氧运动对环境有哪些要求 有氧运动的时间选择 四季有氧运动的注意事项 有氧运动在美国的发展

### 第二章

最安全的有氧运动——步行 步行锻炼对健康的好处有哪些 步行锻炼前的准备活动 有氧步行的方式有哪些 慢走对身体有哪些益处 慢走的方工有哪些 慢走的时间与动作要领 慢走锻炼的注意事项 书走的健身效果及动作要领 赤脚步行与踏石步行 雨中步行的好处及注意不项 眯脚步行与踏石步行 雨中步行的好处及注意事项 例步走的好处及注意事项 .....

### 第三章

最普及的有氧运动——跑步

最有效的有氧运动——游泳

最青春的有氧运动——健美操

最传统的有氧运动——太极拳

最悠闲的有氧运动——高尔夫球

最方便的有氧运动——室内器械健身

其他大众化的有氧运动项目

常见病的有氧运动疗法

常见动动损伤与防治

# 《家庭有氧运动指南》

## 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)