

《今天，您锻炼了没有》

图书基本信息

书名：《今天，您锻炼了没有》

13位ISBN编号：9787532371686

10位ISBN编号：7532371689

出版时间：2004-1-1

出版社：上海科学技术出版社

作者：石磊

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

《今天，您锻炼了没有》

内容概要

本书紧紧围绕“科学健身”这四个字，依据“科学、简易、实用、常见”的原则，精心挑选了日常生活中的众多健身方式和方法，并分别作了详细介绍。书中针对人们比较关心而又急于想知道的内容，如健身运动前后的饮食营养、运动伤病、一些疾病的运动疗法、健身误区等，择要作了说明，并对参加锻炼的各类人群提出了健身忠告。本书结构简明，语言通俗易懂，读者易学易用。书末还附有我国最新公布的“普通人群体育锻炼标准”，可供读者自行对照检查。

本书可供健身爱好者、社区卫生工作者、健康教育工作者参考使用。

书籍目录

一 健身运动准备室

- 1 您该运动健身了
- 2 运动健身的好处说不完
- 3 养成良好的运动健身习惯
- 4 准备活动要充分
- 5 运动前的热身操
- 6 先穿好鞋再运动
- 7 运动服装与护具
- 8 健身还须护身

二 日常锻炼小锦囊

.....

三 休闲运动精神爽

.....

四 饮食营养助健身

.....

五 运动损伤救助站

.....

六 健身运动治百病

.....

七 健身误区咨询窗

.....

八 健身忠告发布台

.....

附录 普通人群体育锻炼标准

《今天，您锻炼了没有》

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