

<<运动处方>>

图书基本信息

书名：<<运动处方>>

13位ISBN编号：9787040173611

10位ISBN编号：7040173611

出版时间：2005-12

出版时间：高等教育出版社

作者：杨静宜、徐峻华

页数：332

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：<http://www.tushu007.com>

## <<运动处方>>

### 内容概要

《运动处方》是根据国际上公认的制订运动处方的原则和方法，汲取我国近年来的研究成果，以及作者多年的教学、科研、实践经验，并考虑到我国当前的实际情况而编写完成的。力求达到理论与实践相结合，提高其实用性和可操作性，使学生学习后，能将其运用到制订运动处方的实际工作中。

本教材可供体育院校社会体育、体育保健康复等专业方向的学生使用，也可以供康复医学院校学生、运动疗法工作者、社区康复工作者参考。

## &lt;&lt;运动处方&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 运动处方的基本理论第一节 运动处方概述第二节 运动处方的主要内容第三节 运动处方信息系统简介第二章 预防健身性运动处方制订的依据第一节 确定运动处方目标的依据第二节 心肺耐力素质测定与评价第三节 肌肉力量耐力素质测定与评价第四节 柔韧性素质测定与评价第五节 身体成分测定与评价第三章 耐力运动处方第一节 耐力运动处方概述第二节 耐力锻炼常用的手段方法第三节 评定运动强度的指标第四节 评定心脏功能和制订耐力运动处方的常用指标第五节 F·C·的评定第六节 耐力运动处方的制订第七节 耐力运动处方的实施第八节 某些慢性疾病的运动处方第四章 力量运动处方第一节 肌肉力量运动处方概述第二节 肌肉力量的测定第三节 肌肉力量锻炼的手段方法第四节 力量运动处方的制订第五章 柔韧性运动处方第一节 柔韧性运动处方概述第二节 柔韧性的评定第三节 柔韧性练习的方法第四节 柔韧性运动处方的制订运动处方案例案例二案例三案例四案例五案例六案例七参考文献附录一 运动处方计算器操作说明书附录二 作业题答案

## &lt;&lt;运动处方&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（二）确定运动处方的目的首先明确处方的目的是为了疾病或功能障碍的康复治疗，还是为了预防健身。

其次确定锻炼的目的是为了提高心肺功能、增强肌力、提高柔韧性，还是为了减少多余的脂肪、控制血压、血糖、血脂、消除或减轻功能障碍等。

目的不同，采用运动功能评定方法的不同，制订运动处方的原则不同。

（三）进行相应的运动功能评定运动功能评定是制订运动处方的依据。

重点检查相关器官系统的功能状况。

如处方目的为提高心肺功能或控制体重、血压、血糖、血脂等，应做心肺功能检查评定。

如果目的是为增强肌肉力量，需要做肌力的测定。

目的是为提高柔韧性，则需做关节活动幅度的测定。

以肢体功能障碍康复为目的时，需做临床医学检查、关节活动幅度评定、肌肉力量评定、步态分析等。

（四）制订运动处方功能检查的结果是制订运动处方的依据。

制订运动处方时要区别对待，因人而异。

除了考虑功能评定结果外，还需考虑处方对象的性别、年龄、健康状况、锻炼基础、客观条件等，安排适当的锻炼内容。

（五）指导处方对象如何执行运动处方在按照运动处方开始锻炼之前，应帮助处方对象了解处方中各项指标的含义，对如何执行处方提出要求。

第一次按照处方锻炼时，应当在制订处方者监督指导下进行，让锻炼者通过实践了解如何执行处方。

有时需要根据锻炼者的身体情况对处方进行适当的调整。

进行慢性疾病、肢体功能康复锻炼时，最好在专业人员指导下进行，并根据每次锻炼后的反应及时调整运动处方。

<<运动处方>>

编辑推荐

《运动处方》由高等教育出版社出版。

<<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:<http://www.tushu007.com>