

<<健康体适能>>

图书基本信息

书名：<<健康体适能>>

13位ISBN编号：9787500932987

10位ISBN编号：7500932987

出版时间：2008-7

出版时间：王健、何玉秀 人民体育出版社 (2008-07出版)

作者：王健，何玉秀 著

页数：401

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>

## <<健康体适能>>

### 内容概要

这套《体育学科研究生通用教材》力求体现“五性”：1．前沿性。  
给研究生介绍前沿知识，力求引导研究生进入学术前沿。

2．创新性。

力求给研究生进行研究创新以启迪。

3．拓展性。

适应当今科学发展交叉渗透的特征，拓宽知识视野。

4．实践性。

力求紧密结合当代体育科学的发展，为体育事业服务，处理好知识和能力的关系。

5．可读性。

努力提高教材文字水平，既科学严谨，又兴味盎然。

## <<健康体适能>>

### 书籍目录

第一篇 体力活动与健康第一章 体力活动、体适能与健康第一节 体力活动一、体力活动的概念与分类二、体力活动的测量与评价三、体力活动与身体健康第二节 体适能一、体适能的概念与分类二、体适能商第三节 健康一、健康概念的内涵二、影响健康的因素三、亚健康状态第二章 体育锻炼与心理健康第三章 体力活动与免疫第四章 健康与体力活动的行为科学理论第五章 体力活动的能量代谢第二篇 健康体适能的生理学基础第六章 心血管适能及其评价第八章 肌肉适能及其评价第九章 柔韧适能的评价与训练第十章 骨密度的评价与运动干预第十一章 国民体质与学生体质健康监测第十二章 健康体适能的信息管理第三篇 健康体能适能的训练第十三章 运动处方第十四章 心肺适能的训练第十五章 运动与减肥第十七章 体力活动与锻炼的营养第十八章 运动伤病预防与处理第四篇 特殊人群的体适能第十九章 老年人群体适能与体育锻炼第二十章 女性人群体适能与体育锻炼第二十一章 常见慢性疾病的运动处方

<<健康体适能>>

编辑推荐

<<健康体适能>>

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>