

<<中老年人运动健身指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年人运动健身指南>>

13位ISBN编号：9787508217161

10位ISBN编号：7508217160

出版时间：2001年12月

出版时间：金盾

作者：庄建国

页数：275

字数：201000

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>

<<中老年人运动健身指南>>

内容概要

生命在于运动，运动要讲科学。

为指导中老年人科学运动健身，我们组织编写了这本书。

本书为配合全民健身运动的开展，紧密结合中老年人的生理和心理特点，运用运动生理学、运动心理学、运动医学等现代体育科学理论系统介绍了中老年人室内外运动健身的基本知识和保健知识，传统体育健身和现代体育健身的方法，以及中老年人常见病的体育疗法。

本书内容丰富，图文并茂，科学实用，通俗易懂，是中老年人科学运动健身的必备工具书。

<<中老年人运动健身指南>>

书籍目录

第一章 中老年与体育运动 第一节 体育运动健身的功能 第二节 中老年人运动健身基本知识第二章 中
老年人与体育运动 第一节 准备活动整理运动 第二节 运动环境、衣着与运动量 第三节 制度运动处
方 第四节 运动中的不适反应及处理方法 第五节 常见的运损及其防治第三章 中老年人适宜的传统
体育运动健身 第一节 十二式方位太极碰撞 第二节 五禽戏 第三节 八段锦 第四节 易筋经第四章 现
代体育运动健身 第一节 走步 第二节 跑步 第三节 爬山 第四节 益寿健身球 第五节 电视机前调节体
操 第六节 旅游松弛体操 第七节 工间操 第八节 拐杖操 第九节 其他体育健身运动第五章 体育疗法
第一节 体育疗法的概念与作用 第二节 肩周炎体育疗法 第三节 颈椎病体育疗法 第四节 膝关节疼痛
体育疗法 第五节 腰腿疼痛体育疗法 第六节 腰椎间的盘突出症体育疗法 第七节 神经衰弱体育疗法
第八节 高血压、冠心病体育疗法 第九节 肠胃病体育疗法 第十节 慢阻肺疾病体育疗法 第十一节 糖
尿病体育疗法第六章 办公室内运动健身 第一节 呼吸松静调法 第二节 头、颈、腰、腹等部位按摩
保健调节法 第三节 松弛肢体活动操 第四节 游戏健身法

<<中老年人运动健身指南>>

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