

<<社区健身处方>>

图书基本信息

书名：<<社区健身处方>>

13位ISBN编号：9787532372409

10位ISBN编号：7532372405

出版时间：2004-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：上海市卫生局卫 项目办公室,上海市疾病预防控制中心,上海市体育局群体处

页数：242

字数：156000

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>

## <<社区健身处方>>

### 内容概要

本书按照社区健身苑、点的健身器材和社区居民经常开展的简单、易行、有效的运动项目，科学、系统地介绍了社区健身处方，是社区开展全民健身运动，居民参与科学健身的工具书。

全书首先从原理、种类、使用方法、健身效果评价等方面对健身处方进行了详细的介绍，然后按照健身类、康复类、娱乐类、拳操类四个类别介绍了100余个健身处方，通过项目印象、操作要领、适应对象、强度和频度、辅助练习、注意事项、健身指南等多方面对每个处方进行了讲解，便于广大社区居民根据自己身体素质状况，科学、合理地参加健身活动。

本书适合于市民健康体质监测站的工作人员、社区医务人员、社会体育指导员，以及广大健身爱好者使用。

## <<社区健身处方>>

### 书籍目录

健身处方介绍 一、健身处方的定义 二、健身处方的意义 三、健身处方的原理 四、健身处方的分类 五、健身处方的内容

健身类处方

健身处方一 跑步机 健身处方二 功率自行车 健身处方三 健骑器 健身处方四 踏步器 健身处方五 迪斯科跳跃 健身处方六 划船器 健身处方七 单杠 健身处方八 联体单位 健身处方九 双杠 健身处方十 高低双杠 健身处方十一 吊环 健身处方十二 云梯 健身处方十三 俯卧撑 健身处方十四 肋木架 健身处方十五 腹肌架 健身处方十六 伸背器 健身处方十七 仰卧器 健身处方十八 美腰健腿训练器 健身处方十九 呼啦桥 健身处方二十 引体架 健身处方二十一 引体屈伸器 健身处方二十二 综合训练器 健身处方二十三 多功能训练器、组合式练习器 健身处方二十四 举重机 健身处方二十五 哑铃 健身处方二十六 联合等动器 健身处方二十七 平衡木与浪木 健身处方二十八 梅花桩

康复类处方

健身处方一 健身路径 健身处方二 健足毯 健身处方三 反常态运动 健身处方四 练功十八法操 健身处方五 呼吸操 健身处方六 三角倒立 健身处方七 太极推手器 健身处方八 上肢推手器 健身处方九 关节操 健身处方十 健身球 健身处方十一 无极健身球 健身处方十二 健身桩 健身处方十三 健腹与美腰拉力器.....

娱乐类处方

拳操舞技类处方

上海社区健身苑简介

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>