

<<适量运动>>

图书基本信息

书名：<<适量运动>>

13位ISBN编号：9787532376704

10位ISBN编号：7532376702

出版时间：2004-10

出版时间：上海科学技术出版社

作者：陈佩杰

页数：248

字数：180000

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>

## <<适量运动>>

### 内容概要

体育锻炼不仅能增强体质，培养乐观、积极、向上的意志，增强人体对疾病的非特异抵抗力，同时也是合理生活方式和高质量生活的有机组成部分。

从这个角度讲，人们获得健康的一个根本途径就是要养成健康的生活习惯，养成运动锻炼的习惯。

迄今为止，世上还没有一种能包治百病的灵丹妙药，同样，增强身心健康、提高体质和健康水平也没有单一的行为或体育锻炼方法。

健康的生活习惯应基于个人需求，每个人都应根据个人的体质和健康状况，在科学知识的指导下，对自己的行为做出调整，体育锻炼也是如此。

只有符合锻炼者身体状况的体育锻炼计划才能充分发挥其增强体质和增进健康的效果，同时避免引起不适和伤病等不良反应，使体育锻炼参加者真正获益。

本书能够在这些方面对读者有所帮助。

## &lt;&lt;适量运动&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 体育运动增进健康的社会学基础 第一节 社会发展推动人类健康观念的演变 第二节 国际社会的人类健康观 第三节 我国政府重视国民健康第二章 体育运动与慢性病防治 第一节 体育运动增进健康 第二节 体育运动与冠心病的防治 第三节 体育运动与高血压的防治 第四节 体育运动与糖尿病的防治 第五节 体育运动与肥胖症的防治 第六节 体育运动与骨、关节疾病的防治第三章 体适能运动 第一节 体适能概述 第二节 运动与体适能 第三节 运动处方与体适能第四章 体育运动与心血管、呼吸功能 第一节 体育运动与心血管功能 第二节 体育运动与呼吸功能第五章 体育运动与骨骼功能 第一节 骨骼肌结构、特性与力量分类 第二节 决定骨骼肌力量大小的生理因素 第三节 发展骨骼肌力量的原则 第四节 影响肌肉练习效果的因素 第五节 肌肉力量练习的方法 第六节 骨骼肌功能的评价 第七节 力量练习的运动处方 第八节 发展骨骼肌功能过程中应注意的问题第六章 身体成分与健康 第一节 身体成分 第二节 肥胖 第三节 身体成分的测定 第四节 肥胖与疾病 第五节 肥胖与疾病 第六节 肥胖症运动处方 第七节 瘦人如何胖起来第七章 体育运动与骨骼健康 第一节 骨的生理 第二节 骨质疏松症 第三节 健骨运动处方第八章 应激与应激管理 第一节 应激概述 第二节 应激与健康 第三节 应激管理和身体活动第九章 体育运动与心理健康 第一节 体育运动对心理健康的影响 第二节 体育运动与异常心理 第三节 促进心理健康的运动处方第十章 体育运动、营养与健康 第一节 合理营养对体育运动的意义 第二节 营养素与体育运动 第三节 体育活动、营养管理和健康增进

<<适量运动>>

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>