

<<大众运动健身200答/阳光少年运动体能>>

图书基本信息

书名：<<大众运动健身200答/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553701165

10位ISBN编号：7553701165

出版时间：张希文 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

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>

<<大众运动健身200答/阳光少年运动体能>>

书籍目录

一、医疗体育知识ABC 为什么从事体育锻炼要学些生理卫生基础知识？

人体是怎样运动的？

运动器官包括哪些？

人体的关节活动有哪些范围？

什么是骺软骨？

骺软骨在人体内有何作用和性能？

为什么肌肉能塑造体形？

你知道人体脊柱的结构吗？

人的体形可以改变吗？

怎样理解“生命在于运动”？

二、塑造健美体形 怎样才能使身体增高？

怎样才能使肩膀增宽？

男子怎样正确锻炼胸大肌？

女性如何保持胸部健美？

男子怎样保持腹部健美和消除隆腹？

女士怎样才能使腹部健美？

女士如何健美臀部？

小腿有哪些形态？

如何健美？

穿高跟鞋有哪些利和弊？

三、体态和体形矫正 如何预防婴儿扁头和歪头？

小儿先天性斜颈能防治吗？

“鹅颈”能够改变吗？

怎样才能预防和矫正青少年驼背？

怎样才能防治老年性驼背？

鸡胸能矫正吗？

翘状肩胛用锻炼方法能矫正吗？

青少年患了脊椎骨骺炎能锻炼好吗？

四、运动器官疾病防治 体育锻炼能预防腰肌劳损吗？

汽车司机为什么好发生腰疼？

如何预防？

垂钓者如何预防腰疼？

打麻将后为什么好发生腰疼？

如何预防？

患了腰椎间盘突出症怎样配合锻炼？

倒走对身体有什么作用？

如何锻炼才能防治颈椎病？

肩周炎能锻炼好吗？

患了网球肘还能锻炼吗？

为什么中老年人锻炼后常常发生膝关节疼痛？

膝关节损伤还需要锻炼吗？

打太极拳为什么频发膝疼？

膝关节外翻型为什么锻炼多发生膝疼？

如何预防？

胫骨结节骨骺炎还能锻炼吗？

<<大众运动健身200答/阳光少年运动体能>>

中老年人还能练压腿弯腰吗？

有何好处？

中老年人为何易发生髌部骨折？

如何预防？

为什么有的人步态近似鸭行？

股骨头无菌性坏死能进行体育锻炼吗？

有何疗效？

青少年跟骨痛还能锻炼吗？

中老年人跟骨痛能锻炼好吗？

什么是骨关节病？

有了骨关节病还能锻炼吗？

什么是髌骨软化症？

如何进行体育锻炼？

体育锻炼对类风湿性关节炎有哪些好处？

为什么强直性脊柱炎需要加强体育锻炼？

老年性骨萎缩是何原因引起的？

如何治疗？

先天性脊柱侧弯症如何锻炼？

什么是腰椎骶化和骶椎腰化？

如何进行体育锻炼？

平板足是怎样造成的，如何矫正？

五、运动损伤的防治 为什么骨折还需要锻炼？

为什么老年人髌部骨折后更需要体育锻炼？

脊柱骨断了、截瘫了还能锻炼吗？

为什么髌骨骨折还须加强大腿肌肉锻炼？

为什么中老年人在生活中易造成跟腱损伤？

走、跑、跳多了为什么会小腿骨痛？

为什么在体育活动中踝关节易扭伤？

六、慢性疾病的防治 中风偏瘫应如何进行体育锻炼？

冠心病患者在体育活动中应注意哪些问题？

高血压病在体育活动中应该注意哪些问题？

肺气肿应如何进行体育锻炼？

胃、十二指肠溃疡可以体疗吗？

体育活动能治疗便秘吗？

糖尿病需要体育锻炼吗？

神经衰弱症体育锻炼效果好吗？

车船眩晕症通过体育锻炼能够改变吗？

在健身活动中应注意哪些自我感觉？

七、常用健身、防病、康复运动项目的选择与应用 怎样正确应用太极拳健身治病？

走步需要学习锻炼吗？

如何应用跑步健身？

如何应用单人跳绳健身？

徒手操有哪些功效？

怎样利用自行车健身和康复治疗？

骑独轮车对人体有哪些作用？

如何用哑铃、杠铃健身？

运动特点有哪些？

健身器械的作用有哪些？

八、常用单一动作的选择与应用 如何应用仰卧起坐健身？

如何应用俯卧挺身锻炼？

如何应用单杠做引体向上运动？

如何应用双杠做双臂屈伸？

如何应用俯卧撑健身？

如何应用立卧撑健身？

<<大众运动健身200答/阳光少年运动体能>>

编辑推荐

张希文主编的《大众运动健身200答》的宗旨是普及一些科学健身知识，帮助广大健身者进行科学而有序的锻炼。

为了便于广大体育爱好者阅读，本书在介绍医学、体育词汇及原理上都以通俗易懂的语言来表达，并采用了问答的形式，以便于读者理解和应用。

本书是一本运动医学的科普读物，介绍如何以体育运动为手段，来防病、治病、塑造体形、矫正体形等。

凡有一般文化水平的读者均能看懂、学会和掌握。

书中所含的运动医学基本原理，也适合医生、体育工作者和社会体育指导员在工作中应用。

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>