

<<体质健康与科学健身指导>>

图书基本信息

书名：<<体质健康与科学健身指导>>

13位ISBN编号：9787562329817

10位ISBN编号：7562329818

出版时间：2008-8

出版时间：华南理工大学出版社

作者：刘江南,赵广才

页数：182

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>

## <<体质健康与科学健身指导>>

### 内容概要

本书共分上、下两篇，上篇主要介绍了国民体质监测、“121”工程、身体素质分类、健康与亚健康等内容，旨在使读者对自己的体质与健康状况做出判断和评估，找出存在亚健康的因素和亟待解决的问题；下篇为科学健身指导，旨在帮助读者掌握健身运动的科学原则，并根据自身体质制定科学的健身计划。

此外，本篇也对运动时的能量消耗及营养补充、几种简便易行的健身项目及其原理和安全防护措施、当前社会普遍关注的肥胖问题、常见心脑血管疾病的体育锻炼等方面知识作了较为全面的介绍。

## <<体质健康与科学健身指导>>

### 书籍目录

上篇 体质健康与亚健康评估 第一节 过敏体质监测与体质健康评价 1 什么是“121”工程？  
2 什么是体质及健康？  
3 国民体质监测与国民体质检测 4 体质检测的三要素 5 体质检测的形态指标及评估 6 体质检测的机能指标及评估 7 体质检测的身体素质包括哪几个方面？  
8 力量耐力素质的测试及评估 9 力量素质的测试及评估 10 爆发力素质的测试及评估 11 反应能力的测试及评估 12 柔韧性素质的测试及评估 13 平衡能力素质的测试及评估 14 体质检测与医院体检的区别 15 理想体质与健康标准 16 小学生、中学生、大学生各年级体质健康的测试项目 17 小学生、中学生、大学生各年级体质健康的评价指标 18 小学生、中学生、大学生各年级测试结果评分表的使用方法及查询 第二节 亚健康的评估与干预 .....下篇 科学健身指导 第一节 运动的生理基础——生命在于运动 第二节 健身运动要科学 第三节 如何制定健身计划——运动处方 第四节 介绍几种简便易行的健身项目 第五节 运动营养 第六节 肥胖与运动减肥 第七节 常见心、脑血管疾病的科学健身 第八节 健身活动中的安全保护

<<体质健康与科学健身指导>>

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>