

<<家庭有氧运动指南>>

图书基本信息

书名：<<家庭有氧运动指南>>

13位ISBN编号：9787801942609

10位ISBN编号：7801942604

出版时间：2004-5

出版单位：人民军医出版社

作者：范晓清编

页数：244

字数：198000

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>

## <<家庭有氧运动指南>>

### 内容概要

有氧运动是近年来兴起的一种健身方式。

尽管所有的体力活动都上有一定保健作用，但是要想提高耐力素质。

曾强心肺功能，消耗掉体内多余脂肪，就必须进行有氧运动。

本书介绍有氧运动的基本知识，几种最有代表性的有氧运动，如步行、跑步、游泳、健美操、太极拳、高尔夫球、室内器械健身等的功效、原则、动作要领和锻炼特点等内容。

本书适合各类人群阅读。

尤其要献给那些热爱健康，想要拥有一个好身体的读者。

## <<家庭有氧运动指南>>

### 书籍目录

第一章 有氧运动基本知识 什么叫有氧运动 有氧运动对健康有好处有哪些 有氧运动与ATP、ADP、AMP的关系 有氧运动与内啡肽的关系 有氧运动对心理的调节作用 完整的有氧运动过程包括哪些方面 什么叫有氧运动时的有效心率 如何科学地进行有氧运动 有氧运动对心肺的保健作用 有氧运动能否减肥 从事有氧运动要把握好度 不同人群从事有氧运动的特点 哪些运动项目属于有氧运动 判断有氧运动强度的几个指标 如何根据心率安排运动量 有氧运动对环境有哪些要求 有氧运动的时间选择 四季有氧运动的注意事项 有氧运动在美国的发展第二章 最安全的有氧运动——步行 步行锻炼对健康的好处有哪些 步行锻炼前的准备活动 有氧步行的方式有哪些 慢走对身体有哪些益处 慢走的方工有哪些 慢走的时间与动作要领 慢走锻炼的注意事项 书走的健身效果及动作要领 赤脚步行与踏石步行 雨中步行的好处及注意不项 眯脚步行与踏石步行 雨中步行的好处及注意事项 例步走的好处及注意事项 .....第三章 最普及的有氧运动——跑步第四章 最有效的有氧运动——游泳第五章 最青春的有氧运动——健美操第六章 最传统的有氧运动——太极拳第七章 最悠闲的有氧运动——高尔夫球第八章 最方便的有氧运动——室内器械健身第九章 其他大众化的有氧运动项目第十章 常见病的有氧运动疗法第十一章 常见动动损伤与防治

<<家庭有氧运动指南>>

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>