

<<科学晨练>>

图书基本信息

书名：<<科学晨练>>

13位ISBN编号：9787810516815

10位ISBN编号：7810516817

出版时间：2002-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：纪中秋 著

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>

<<科学晨练>>

内容概要

为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大体育爱好者懂得如何选择适合自身特点的健身方法，并正确掌握他们，我们将自己长期积累的体育教学经验和体育锻炼心得总结、提炼，编写了这套《健身金钥匙丛书》。

本丛书的编写力求贴近百姓，贴近生活，深入浅出，通俗易懂，图文并茂，易读易练。我们希望它能成为广大群众参加体育锻炼的良师闪友，成为推行《全民健身计划纲要》的辅导教材和健身指南。

本书首先介绍了科学晨练的价值及基本原则，接着介绍了晨练的科学套餐、晨练生理常识、中老年人科学晨练路径、青年人科学晨练路径等内容。

<<科学晨练>>

书籍目录

第一章 科学晨练的基本常识 第一节 晨练的价值及基本原则 一、晨练的价值 二、晨练活动的特点 三、晨练所遵循的原则 四、晨练与营养 五、晨练与衣着 六、影响晨练的因素 七、晨练注意事项 第二节 晨练的科学套餐 一、晨练项目的选择 二、晨练三部曲 三、科学安排晨练 第三节 晨练生理常识 一、晨练中常见的生理反应 二、晨练中常见的运动损伤 三、晨练中常见的急救方法 第二章 晨练运动处方 一、运动处方 二、晨练运动处方 第三章 中老年人科学晨练路径 第一节 中老年人生理特征及晨练原则 一、中老年人生理特征 二、中老年人晨练应遵守的原则 三、中老年人怎样制定运动处方 四、中老年人晨练注意事项 第二节 中老年人晨练方法 一、走跑类运动 二、传统养生类运动 三、器械类运动 第四章 青年人科学晨练路径 第一节 青年人健身锻炼 第二节 青年人晨练方法 第五章 少年儿童科学晨练路径 第一节 少年儿童健身锻炼 第二节 少年儿童的晨练方法 第六章 科学晨练30问

<<科学晨练>>

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>