

# 《健身理论与方法》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787561450260

## 编辑推荐

作者从事健身事业17年，收获了学术研究所需的\*\*手资料，作者主持的省部级项目、发表在核心期刊的学术论文以及参加国内外学术研讨会多与健身运动促进健康有关。作者一直在思考，如何将自己从事教学近30年和健身指导近20年的经验进行总结，帮助广大健身爱好者进行科学的健身，走出健身的误区。基于这种思考，笔者在参考和借鉴国内外研究成果的基础上，本着科学性、实用性、可读性和创新性的指导思想，全方位地梳理和总结了自己近年来在健身领域的\*\*研究成果和多年的实践经验，出版了《健身理论与方法》一书。

## 内容简介

当今社会，人们在尽情地享用现代文明成果的同时，不良的生活方式也在无情地蚕食着人们的健康，而运动太少的生活方式是众多个体处于不良健康状况的主要原因之一。

健康，是一个具有强烈时代感的概念，并随着社会和医学科学的发展而逐步深化。现代人的生活观念已发生了很大的变化，身心健康感了人们生活的主旋律，于是，越来越多的人加入了健身的行列。然而，选择什么样的健身方式，在什么时段健身，健身前后有何禁忌，如何提高健身的效率等，为众多开始健身的人们迫切需要掌握的知识。

本书共分健身与健康、健身运动与解剖生理学应用、健身运动与膳食营养、健身运动的科学性、健身运动安全与损伤防治、健身运动的恢复方法、健身运动方法与实践、健身效果测量与评价8章。作者在学习和借鉴国内外研究成果的基础上，全方位地梳理、总结了近年采在健身领域的\*研究成果与实践经验。

本书视野开阔。观点新颖，信息量大，具有科学性、实用性和可读性等特点。同时，本书理论、案例丰富，分析问题细致入微，提出的对策中肯适用。

## 目录

### 第一章 健身与健康

### 第二章 健身运动与解剖生理学应用

#### 第一节 运动与骨骼肌

#### 第二节 健身运动的能量供应系统

#### 第三节 长期健身运动对身体形态和机能的影响

### 第三章 健身运动与膳食营养

#### 第一节 健身运动与营养

#### 第二节 健身运动的营养特点

#### 第三节 健身运动与合理膳食营养

#### 第四节 健身运动合理营养的基本要求

- 第五节 健身运动与营养膳食平衡
- 第四章 健身运动的科学性
  - 第一节 科学健身的重要性
  - 第二节 健身运动处方概述
  - 第三节 运动处方的基本要素
  - 第四节 运动处方的制订与实施过程
- 第五章 健身运动安全与损伤防治
  - 第一节 健身运动安全
  - 第二节 健身运动中常见的生理反应与处理
  - 第三节 健身运动中常见的危险动作及修正方法
  - 第四节 健身运动损伤
  - 第五节 健身运动中常见损伤及疾病
- 第六章 健身运动的恢复方法
  - 第一节 消除疲劳的途径
  - 第二节 消除疲劳的方法
  - 第三节 按摩恢复方法
- 第七章 健身运动方法与实践
  - 第一节 健身运动分类
  - 第二节 健身运动方法与实践
- 第八章 健身效果测量与评价
  - 第一节 循环呼吸机能测量与评价方法
  - 第二节 运动系统机能测量与评价方法
  - 第三节 身体成分测量与评价方法
  - 第四节 身体平衡能力测量与评价方法
  - 第五节 感觉机能测量与评价方法
  - 第六节 健身效果评价指标
- 参考文献

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)