

<<走跑运动健身教程>>

图书基本信息

书名：<<走跑运动健身教程>>

13位ISBN编号：9787563218974

10位ISBN编号：7563218971

出版时间：2005年11月

出版时间：大连海事学院出版社

作者：毕桂凤

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>

## <<走跑运动健身教程>>

### 内容概要

健康是人生最宝贵的财富之一。

人人都希望有一个健康的身体，贡献于家庭，服务于社会。

健康来自于健身，在当今人们的生活水准不断提高的基础上，尤其是在学习、工作压力之下，运动健身成为人们生活中的不可缺少的一部分，走、跑运动更是人们强体健身的良药。

为帮助健身爱好者更好地参加健身运动，增强体质，本书参考了大量的有关走、跑运动健身的理论及实践资料，并补充了一些新的内容，以飨健身爱好者和广大群众，本书还可作为体育工作者的辅助读物。

## <<走跑运动健身教程>>

### 书籍目录

第一章 走跑运动概述 第一节 走跑运动的起源与发展 第二节 走跑运动的分类与内容第二章 走跑运动的健身原理 第一节 走跑运动健身原理概述 第二节 走跑运动对身体的作用第三章 走 第一节 走的概述 第二节 走的基本技术和练习方法 第三节 竞走第四章 健身跑 第一节 健身跑概述 第二节 健身跑的锻炼价值 第三节 健身跑基本技术与着装 第四节 健身跑的准备活动和整理活动 第五节 女子健身跑的特殊意义 第六节 健身跑的自我监督与医务监督 第七节 健身跑常见的损伤第五章 短距离跑 第一节 短距离跑的健身概述 第二节 短距离跑的基本技术 第三节 短距离跑的训练内容与方法 第六章 中长跑 第一节 中长跑运动的健身概述 第二节 中长跑运动的基本技术 第三节 中长跑运动的训练方法与手段 第四节 制定中长跑训练计划 第七章 女子中长跑 第一节 女子中长跑运动的特点 第二节 女子中长跑运动时应注意事项第八章 中老年人中长跑 第一节 中老年人从事中长跑运动对身心的影响 第二节 中老年人进行中长跑前的身体检查 第三节 中老年人怎样合理掌握和安排运动量 第四节 中老年人中长跑时应注意事项第五节 中老年人中长跑后的效果检验和自我监督第九章超长跑 第一节 马拉松跑的起源与发展 第二节 马拉松跑的基本技术 第三节 马拉松跑的医务监督和自我监督 第四节 越野跑第十章 运动中常见的身体反应、疾患和损伤 第一节 常见的身体反应 第二节 常见的疾患 第三节 常见的损伤参考文献

## <<走跑运动健身教程>>

### 编辑推荐

健康是人生最宝贵的财富之一。

人人都希望有一个健康的身体，贡献于家庭，服务于社会。

健康来自于健身，在当今人们的生活水准不断提高的基础上，尤其是在学习、工作压力之下，运动健身成为人们生活中的不可缺少的一部分，走、跑运动更是人们强体健身的良药。

为帮助健身爱好者更好地参加健身运动，增强体质，本书参考了大量的有关走、跑运动健身的理论及实践资料，并补充了一些新的内容，以飨健身爱好者和广大群众，本书还可作为体育工作者的辅助读物。

<<走跑运动健身教程>>

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>