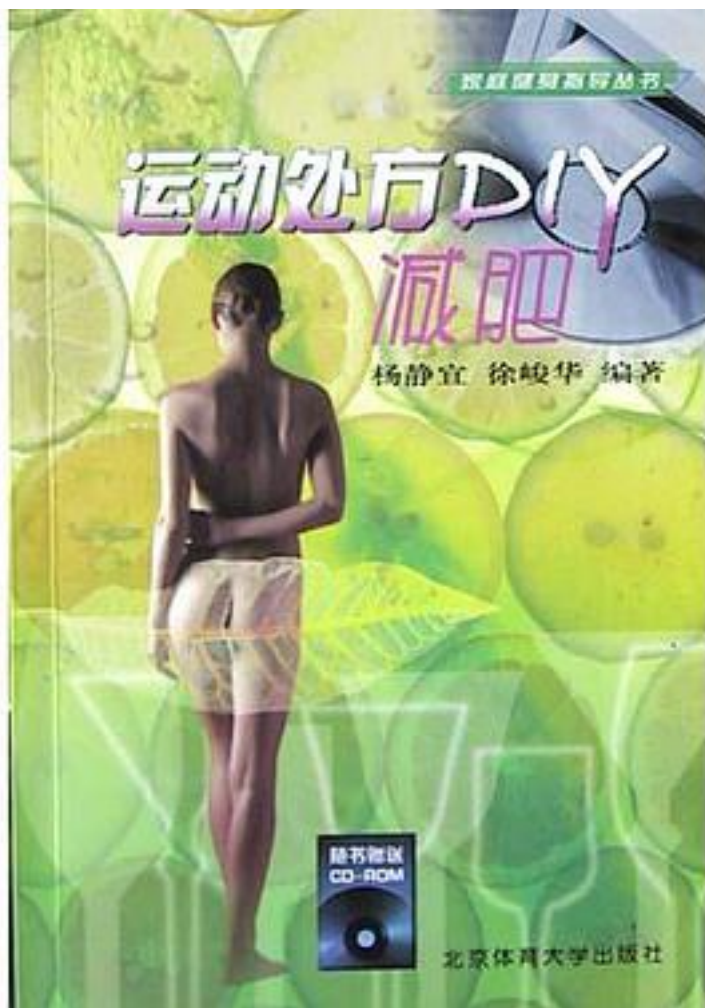


# 运动处方DIY减肥



[运动处方DIY减肥\\_下载链接1](#)

著者:徐峻华

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装（带盘）

isbn:9787811001495

拥有健康迷人的身材，是每一个人都梦寐以求的愿望。肥胖是心脏病、高血压、糖尿病

等慢性疾病的温床。这本书将告诉你，什么是肥胖，如何科学地减掉脂肪，如何安全地保持健康迷人的形体：坚持锻炼，控制饮食，放松心情。重要的是，制定个性化的减肥运动处方，找到个人的平衡点，在减肥的乐趣中获得健康。为了方便读者DIY地进行个人运动处方的制定，本书特赠送奥美之路（北京）技术顾问有限公司开发的减肥运动处方软件，读者可以科学、轻松、有趣地完成自己的减肥计划。

作者介绍:

杨静宜，北京体育大学人体运动科学系教授，

北京康复医学会常务理事；

中国老教授协会体育科学专业委员会秘书长。

1956年8月-1996年8月，在北京体育大学任教40年。

1982-1984年为美国波士顿大学访问学者，回国后创建“体疗康复”新学科，主要教授运动卫生学、运动保健学、运动医学、健疗康复学等多方面的课程；培养多名国内、外体育保健学研究生。在数十年的教学和实践当中，带领、指导体育保健康复专业人员对“心脏康复”、“股力锻炼”、“运动处方”等方面作为大量的实施研究。并对不同“运动处方”的锻炼效果做了跟踪调查。在积累了大量的评测经验的同时，得到了适合不同人群的个性化的运动处方数据模型。

1998年奥美系统理论——《心脏康复运动处方某些问题的初步探讨——中老年体育工作运动处方》北京体育学院科学技术成果三等奖。

1993年奥美系统理论——《屈肘肌群等张离心与向心收缩等速测定正常案的训练效果》北京体育学院科研成果三等奖。

1994年奥美系统理论——《肌肉离心收缩力量的意义》北京体育大学科研成果奖。

2000年奥美系统理论——《体疗康复》国家体育总局教学成果二等奖。

徐峻华，奥美之路技术顾问有限公司副总经理。

1995年6月毕业于湖南大学，专业，计算机应用。

1995年7月-1999年11月，中国建设银行湖南分行网管中心，项目经理。

1999年11月-2002年12月，国讯医药网络科技发展有限公司，副总经理。

2003年1月至今，奥美之路技术顾问有限公司，副总经理，负责项目管理和推广。

2003年9月，北京体育大学运动人体科学学院研究生，专业：运动医学。

目录: 编著者的话

第一章 认识你自己

1 什么是肥胖？

2 肥胖程度（OBD）判断法

3 身体质量指数（BMI）判断法

4 身体成分（体脂%）测量法

5 看看你的肥胖类型

6 按肥胖产生原因分型

第二章 做好准备工作

1 做好科学减肥的知识准备

2 其他准备工作

第三章 开始你的科学减肥之旅

1 简单的身体检查

2 基本信息录入

3 二次负荷运动测试

第四章 实施你的运动处方

.....

附：减肥小常识

..... (收起)

[运动处方DIY减肥\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----

[运动处方DIY减肥\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----

[运动处方DIY减肥\\_下载链接1\\_](#)