

# 全民健身指南



[全民健身指南\\_下载链接1](#)

著者:国家体育总局

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9787564429225

《全民健身指南》在以往十五年我国群众体育科学研究基础上，系统总结、归纳国家“十五”、“十一五”、“十二五”科技支撑项目和体育总局重点研究成果，以近百万我国居民参加运动健身活动大数据为支撑，是由政府组织出版的首部全民健身指南。《全

民健身指南》介绍不同体育活动方式的健身效果、体育健身强度监控方法，在科学检测与评价个体身体形态、机能、运动能力和体育活动习惯的基础上，突出个体精准化体育健身特点，制定科学、安全、有效的个性化体育活动方案，《全民健身指南》既包括青少年、成年人、老年人等不同年龄人群的运动健身指南，又有针对不同慢病人群的运动处方。

作者介绍:

目录: 运动健身三二一

- 青少年运动健身指南
- 成年人运动健身指南
- 老年人运动健身指南
- 高血压人群运动指南
- 糖尿病人群运动指南
- 超重、肥胖人群运动指南
- 高血脂人群运动指南
- 骨质疏松人群运动指南
- 全民健身指南（全文）
- 全民健身指南附件
- 参考文献
- • • • • (收起)

[全民健身指南\\_下载链接1](#)

标签

健康

身体管理

创业

评论

-----  
[全民健身指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[全民健身指南\\_下载链接1](#)