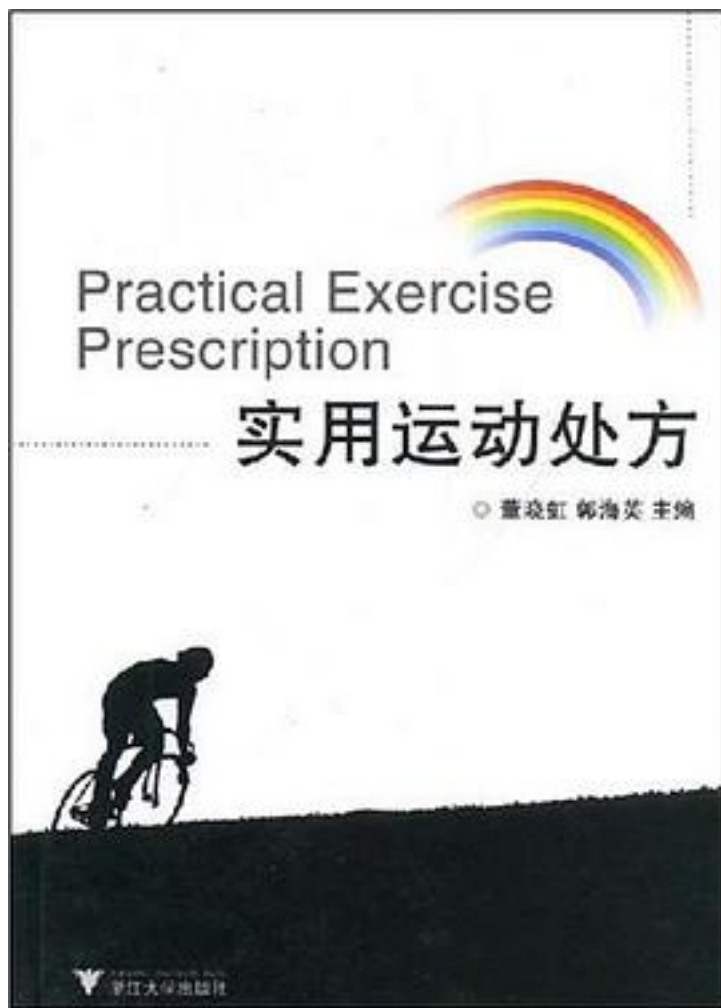


# 实用运动处方



[实用运动处方\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787308061117

《实用运动处方》主要内容：现代运动处方始于20世纪50年代。随着社会的发展，人

们对健康的重视程度不断提高，现代运动处方已发展成为指导人们进行健身、康复的重要方法。《实用运动处方》全书分基础篇、实践篇两个部分。基础篇的主要内容：运动生理、运动医务监督、运动性疾病和运动性损伤的预防与处理。实践篇的主要内容：营养处方、健身处方、康复处方。《实用运动处方》全面阐述了体育与保健、体育与医疗、体育与康复、体育教育与素质教育的辩证关系。通过学习，人们可以增强健身和保健意识，掌握基本的运动保健技能，提高自我健身和自我保健的能力，并能够根据自身健身的需要和个人特点，制订适宜的运动健身处方。

作者介绍:

目录:

[实用运动处方\\_下载链接1](#)

## 标签

生活方式

学习方法

个人管理

## 评论

（哇，我是豆瓣第一人啊。）在中大图书馆等人时读完此书，等我找到工作闲下来之后一定要制定一个科学的健身计划！

-----  
[实用运动处方\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[实用运动处方 下载链接1](#)