

健身指导手册



[健身指导手册_下载链接1](#)

著者:沈富春,等

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787564401849

为了贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，

开展亿万学生阳光体育运动，加强对大学生健身运动的科学指导，满足大学生的健身需求，笔者编写了这本《健身指导手册》。

本书以“健康第一”为指导思想，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》为依据，以大学生为主体，内容贴近大学生的身心特点和锻炼实际。本书共分为七篇，分别介绍了体质健康、体育锻炼、运动营养、康复保健、健身误区、运动处方、日常保健等七个方面的健身知识，旨在引导大学生科学地进行体育锻炼，使学生在掌握科学健身方法的同时，培养其积极向上的体育价值观，形成健康的生活方式和终身体育锻炼的意识。体质健康篇主要介绍了什么是健康、影响健康的因素有哪些和如何维护健康等；体育锻炼篇主要介绍了体育锻炼对人体的影响、体育锻炼的方法等；运动营养篇主要介绍了运动与营养的基础知识以及在健身前后如何科学地进行营养补充；康复保健篇主要介绍了一些常见运动损伤的保健知识；健身误区篇主要介绍了一些常见的健身误区，并指出了正确的健身方法；运动处方篇主要介绍了一些塑造形体和维护健康的运动处方；日常保健篇主要介绍了日常生活中的一些保健常识。

作者介绍:

目录:

[健身指导手册_下载链接1](#)

标签

评论

通俗的读物

[健身指导手册_下载链接1](#)

书评

[健身指导手册_下载链接1](#)