

<<健身教练>>

图书基本信息

书名：<<健身教练>>

13位ISBN编号：9787040276329

10位ISBN编号：7040276321

出版时间：2009-10

出版时间：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 高等教育出版社 (2009-10出版)

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

页数：344

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>

## <<健身教练>>

### 内容概要

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：健身教练》是根据国家职业资格证书制度相关要求以及《社会体育指导员国家职业标准》对健身教练的能力要求编写而成的。

全书共有十章，内容包括健身教练概述、人体运动的结构与功能基础、健康与运动的合理营养、健康体适能概论、运动技术、运动计划、运动损伤的预防与处理、体重控制、特殊人群的健身运动、课程销售与客户服务。

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：健身教练》配合社会体育指导员（健身教练）国家职业资格鉴定使用，同时可作为普通高等学校体育专业相关课程教材，也可用作相关体育管理机构、健身俱乐部的业务培训教材。

## &lt;&lt;健身教练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健身教练概述 第一节 健身教练简介 第二节 健身教练的必备素质与职业规范 第二章 人体运动的结构与功能基础 第一节 运动系统 第二节 心血管系统与呼吸系统 第三章 健康与运动的合理营养 第一节 营养素 第二节 食物的营养价值 第三节 合理营养与膳食 第四节 运动与营养 第四章 健康体适能概论 第一节 健康 第二节 健康体适能 第五章 运动技术 第一节 抗阻训练技术 第二节 伸展练习技术 第三节 有氧运动技术 第六章 运动计划 第一节 运动计划概述 第二节 健康体适能评估 第三节 抗阻训练计划 第四节 伸展练习计划 第五节 有氧运动计划 第七章 运动损伤的预防与处理 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的急救 第三节 运动损伤的一般处理方法 第四节 常见运动损伤的处理 第五节 中暑的急救处理和预防 第八章 体重控制 第一节 体重与身体成分 第二节 能量平衡与体重控制 第三节 减肥 第九章 特殊人群的健身运动 第一节 心血管系统与呼吸系统疾病患者的健身运动 第二节 代谢性疾病患者的健身运动 第三节 女性、儿童少年与老年人的健身运动 第十章 课程销售与客户服务 第一节 课程销售 第二节 客户服务 参考文献

## &lt;&lt;健身教练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（3）食物来源：铜广泛存在于各种食物中，牡蛎、贝类食物以及坚果类是铜的良好来源；其次是动物肝脏、肾、谷类发芽部分、豆类等。

4.氟（1）生理功能：预防龋齿和老年性骨质疏松症，加快伤口愈合和铁的吸收。

（2）每天的推荐摄入量：成年人适宜摄入量为1.5 mg，可耐受最高摄入量为3.0 mg。

（3）食物来源：一般动物性食物中氟含量高于植物性食物、海洋动物中氟含量高于淡水及陆地食物，其中茶叶、海鱼、海带、紫菜中氟含量较高。

5.碘（1）生理功能：参与甲状腺的合成，甲状腺对蛋白的合成、能量代谢、水盐代谢有重要的影响。

（2）每天的推荐摄入量：成人为150  $\mu\text{g}$ ，可耐受最高摄入量每天为1000  $\mu\text{g}$ 。

（3）食物来源：海产品的碘含量大于陆地食物，如海带、紫菜、鲜鱼、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇等。

海带含碘量最高；其次为海贝及鲜海鱼；动物性食物的碘的含量大于植物性食物；陆地食品则以蛋，奶含碘较高，其次为肉类；淡水鱼的含碘量低于肉类；植物的含碘量最低，特别是水果和蔬菜。

6.硒（1）生理功能：维持细胞膜结构和功能的完整性；预防克山病和大骨节病；促进免疫球蛋白合成，增强机体免疫功能和抗癌；降低毒物对人体的危害作用；促进生长和保护视觉器官的健全功能。

（2）每天的推荐摄入量：中国营养学会2000年提出的每日膳食硒推荐摄入量，18岁以上者推荐摄入量为每天50  $\mu\text{g}$ ，可耐受最高摄入量为每天400  $\mu\text{g}$ 。

（3）食物来源：食物中硒含量与食物产地土壤和河水中硒的含量有关，变化很大。

一般来说，动物性食物为硒的来源，特别是内脏和海产品；植物性食物中硒的含量随产地土壤、河流硒含量及可被吸收利用量的变化而变化，差异较大，动物性食物的差异范围一般不如植物性食物大。

五、维生素 维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物。

在体内含量极微，但在机体的代谢、生长发育等过程中起重要作用。

维生素主要分为水溶性和脂溶性，水溶性是：B族和C族，脂溶性是维生素A、D、E、K。

（一）脂溶性维生素 1.维生素A 维生素A又名视黄醇或抗干眼病维生素，是不饱和的一元醇，黄色结晶体。

性质活泼，易被氧化和紫外线照射而破坏。

（1）生理功能：维持正常的视觉功能；维持上皮组织结构的完整和健康；具有类固醇激素的作用，影响细胞分化，促进生长和发育；有抗氧化、抗癌和抗疲劳作用。

（2）每天的推荐摄入量：中国营养学会2000年提出的中国居民膳食维生素A成人推荐摄入量男性为800  $\mu\text{g RE}$ ，女性为700  $\mu\text{g RE}$ ，可耐受最高摄入量为3000  $\mu\text{g RE}$ （RE为视黄醇当量）。

（3）食物来源：维生素A只存在于动物性食物中，尤其是动物的肝脏、蛋类和奶类。

维生素A可由  $\beta$ -胡萝卜素合成。

胡萝卜素的良好来源是有色蔬菜和水果，如菠菜、豌豆苗、红心甜薯、胡萝卜、青椒、杏和芒果等。

## <<健身教练>>

### 编辑推荐

《社会体育指导员国家职业资格培训教材:健身教练》是社会体育指导员国家职业资格培训教材，由国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编。

<<健身教练>>

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>