

<<运动健身指南>>

图书基本信息

书名：<<运动健身指南>>

13位ISBN编号：9787500941613

10位ISBN编号：7500941617

出版时间：2011-12

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局

页数：144

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>

## <<运动健身指南>>

### 内容概要

《运动健身指南》分为七章。

第一章较系统全面地概述了体育锻炼对人体形态、机能和心态的良好影响，以及对预防和辅助治疗慢性疾病所产生的有效作用；第二章向读者介绍了体育锻炼开始前的身体形态、机能测试与评价方法，重点介绍了包括心肺系统运动能力、肌肉力量、身体柔韧性、平衡能力、反应能力在内的运动能力测试与评价，并对运动过程中可能发生的运动风险进行科学评估；第三章向读者详细介绍了如何选择运动方式、如何控制运动强度，以及每天如何安排运动时间和每周如何安排运动频度，以便使体育活动参与者科学地建立符合自身特点的运动健身方案；第四章为青少年、成年人、老年人提供了运动健身方案模板，供不同年龄人群在运动健身的不同阶段使用；第五章内容主要为运动健身的营养学知识，以及体育活动过程中的合理营养补充方法；第六章则列举了运动中可能出现的运动伤害，分析了产生运动伤害的原因，提出了预防和应急处理运动伤害的方法；在第七章中，重点介绍了运动健身的基本知识，回答了运动健身者常见的一些问题。

## <<运动健身指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 运动健身与健康

##### 第一节 运动对身体形态、机能的良好影响

- 一、运动对心肺功能的良好影响
- 二、运动是骨骼、关节和肌肉健康的基础
- 三、运动改善体型、体重和身体成分
- 四、运动提高免疫功能

##### 第二节 运动促进心理健康

- 一、运动增强自信心
- 二、运动有助于化解负面情绪
- 三、运动改善大脑功能
- 四、运动使人更加快乐

##### 第三节 运动有益于青少年体力、智力发展

- 一、运动有助于身高的生长
- 二、运动培养团队精神
- 三、运动提高学习效率
- 四、运动有助于养成终身运动习惯

##### 第四节 运动使人延年益寿

- 一、经常运动可延长老年人的寿命
- 二、经常运动可提高老年人的生活质量
- 三、经常运动使老年人活得更快乐
- 四、经常运动使老年人活得更健康

##### 第五节 运动有助于预防多种疾病

- 一、循环系统疾病
- 二、运动系统疾病
- 三、代谢系统疾病
- 四、恶性肿瘤
- 五、其他

##### 第六节 运动辅助治疗一些疾病

- 一、糖尿病
- 二、高血压
- 三、冠心病
- 四、其他

#### 第二章 运动能力测试与评价

##### 第一节 身体形态测试与评价

- 一、身高
- 二、体重
- 三、体重指数

##### 第二节 身体机能测试与评价

- 一、安静心率
- 二、血压
- 三、肺活量
- 四、心电图

##### 第三节 运动能力测试与评价

- 一、有氧运动能力测试与评价
- 二、肌肉力量测试与评价

## <<运动健身指南>>

三、平衡能力测试与评价

四、柔韧性测试与评价

五、反应能力测试与评价

第四节 运动风险因素评估

一、运动所导致的心血管风险

二、运动中心血管风险的评估

第三章 运动健身方案制定

第一节 运动健身原则

一、安全性原则

二、全面发展原则

三、超负荷原则

四、循序渐进原则

五、专门性原则

六、个性化原则

第二节 选择运动方式

一、不同运动方式的健身效果

二、运动方式推荐

三、选择运动方式时应注意的问题

第三节 控制运动强度

一、用心率控制运动强度

二、用呼吸变化控制运动强度

三、用主观体力感觉控制运动强度

四、根据运动习惯控制运动强度

五、力量练习时的运动强度控制

第四节 运动时间

第五节 运动频度

第四章 不同年龄人群运动健身方案

第一节 一次运动健身活动的基本内容

一、准备活动

二、基本活动

三、放松活动

第二节 青少年运动健身方案

一、运动方式

二、运动强度

三、运动时间

四、运动频度

第三节 成年人运动健身方案

一、成年人运动健身指南

二、成年人体育锻炼初期运动健身方案

三、成年人体育锻炼中期运动健身方案

四、成年人体育锻炼长期运动健身方案

第四节 老年人运动健身方案

一、老年人运动健身指南

二、老年人体育锻炼初期运动健身方案

三、老年人体育锻炼中期运动健身方案

四、老年人体育锻炼长期运动健身方案

第五章 运动健身的营养需要

## <<运动健身指南>>

### 第一节 运动与能量营养素

- 一、运动与能量
- 二、碳水化合物(糖)
- 三、脂肪
- 四、蛋白质

### 第二节 运动与矿物质

- 一、钠
- 二、钾
- 三、钙
- 四、镁
- 五、铁
- 六、锌

### 第三节 运动与维生素

- 一、维生素A
- 二、维生素B1
- 三、维生素B2
- 四、维生素B12
- 五、烟酸
- 六、维生素C
- 七、维生素D
- 八、维生素E

### 第四节 运动与水

- 一、运动中水代谢的特点
- 二、水的补给量
- 三、运动时补什么水

### 第五节 运动的合理膳食

- 一、运动人群的膳食指南
- 二、合理选择食物
- 三、合理的饮食制度

## 第六章 运动伤害防治

### 第一节 运动伤害与预防

- 一、运动伤害
- 二、运动伤害风险因素

### 第二节 常见运动损伤防治

- 一、软组织急性闭合性损伤
- 二、软组织慢性损伤
- 三、膝关节慢性疼痛
- 四、颈肩及下腰慢性疼痛

### 第三节 心血管系统运动伤害预防

- 一、心血管系统运动伤害
- 二、心血管系统运动伤害发生原因
- 三、心血管系统运动伤害预防

### 第四节 其他运动伤害防治

- 一、运动性晕厥
- 二、运动性中暑
- 三、运动性哮喘

## 第七章 运动健身常识与误区

## <<运动健身指南>>

### 第一节 运动健身常识

- 一、运动健身的时段
- 二、运动健身的服装
- 三、运动健身与气温
- 四、运动健身与空气质量
- 五、吸烟与运动

### 第二节 运动健身常见误区

- 一、体重越轻越好
- 二、减肥就是降体重
- 三、不吃主食就能减肥
- 四、跑步游泳是有氧运动、力量练习是无氧运动
- 五、游泳是一种理想的运动健身方式，人人适宜
- 六、运动强度越大越好
- 七、运动后抽烟可以促进身体恢复
- 八、运动引起扭伤马上揉捏或者热敷

### 第三节 运动健身常见问题解答

- 一、家务劳动可以代替体育锻炼吗？
- 二、运动时能喝水吗？
- 三、走可以代替一切运动吗？
- 四、运动时出汗越多，减肥效果越好吗？
- 五、老年人可以练力量吗？
- 六、练力量会使女性体型粗壮吗？
- 七、感冒发烧后，坚持运动可以加快身体恢复吗？

### 主要参考文献

## &lt;&lt;运动健身指南&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：血管狭窄会随着年龄加重，即使是经常参加运动的人也避免不了。但是运动可以延缓这一狭窄过程的发展。

同时运动可以使血管变得更粗、弹性更好，就更不容易发生梗塞。

（三）多运动——改善血脂 血脂异常是造成血管狭窄的重要原因，主要表现为血液低密度脂蛋白胆固醇含量升高、高密度脂蛋白胆固醇含量降低。

运动通过消耗脂肪和降低体重，可以改善血液低密度和高密度脂蛋白的水平，有助于延缓血管狭窄的发展。

运动对血液中甘油三酯的水平影响较大，而血胆固醇的水平除运动外还受到遗传、体重和饮食等其他因素的影响，因此针对异常的血脂，控制饮食和体重也很重要，必要时，还应配合药物治疗。

（四）多运动——降低血压 高血压使脑卒中和冠心病的危险增加，控制高血压，可以有效降低这种危险。

运动时心脏跳动的速度加快，形成更高的压力，加速血液的流动，血压随之升高；运动时肌肉收缩，从血管外面形成压力，也会使血压增高，所以人运动中的血压比安静的时候高。

但是运动后，血压会很快回落到正常水平，并且可以维持几小时或更长。

血压有随着年龄增加而升高的趋势，坚持参加运动可以预防或延缓高血压的发生，也是运动有益于心血管健康的一个重要原因。

（五）多运动——提高循环呼吸功能 心脏和血管的运动形成血液循环，为身体各部分组织输送氧气，运回二氧化碳，通过肺脏的呼吸，形成身体内外气体的吐故纳新。

循环呼吸功能的高低，决定着身体输送氧气的的能力，由于运动时需要消耗大量氧气，因此也决定着一个人体力活动能力的高低。

经常参加运动者，体力好，循环呼吸功能也好。

运动时，心跳和呼吸加快，心脏输出的血量增加，肺脏呼吸的气体量也大幅度增加，在满足运动时耗氧量增加的同时，也锻炼了心肺功能。

机体对于运动引起的循环呼吸活动刺激的适应，表现在心肺功能达到了一个更高的水平。

机体对运动的这种适应提高了循环呼吸系统的健康水平，这意味着在机体的衰老过程中，心肺功能的退行性变化更加缓慢，与同龄人比较，可以维持更高的体力活动能力；也意味着保有更多的功能储备，有助于抵御循环呼吸系统疾病的损耗。

骨骼、关节和肌肉是身体运动的必要组成部件，没有它们，身体的运动就无从谈起；另一方面，它们的健康也有赖于身体的运动。

（一）没有运动就没有骨骼的健康 骨骼是我们身体的支撑框架，身体不动时，骨骼要承受地球引力的作用；运动时，还要承受肌肉收缩产生的拉力。

身体的骨骼必须有能力承受无论是重力、拉力，还是其他受力的综合作用，才不发生折损。

作用于骨骼的各种力量越大，要求骨骼的强度越大，这些力量对骨骼也是一种信号。

力量大、信号强告诉身体，必须保持或增加骨骼的强壮程度；力量小、信号弱告诉身体，骨骼不必太强壮也足以担当。

比一比两臂，经常用力的右臂肌肉更壮、骨骼更粗。

由于运动太少，长期卧床的病人骨密度降低；而经常进行体育活动的人骨密度增加。

## &lt;&lt;运动健身指南&gt;&gt;

## 编辑推荐

《运动健身指南》分为七章。

第一章较系统全面地概述了体育锻炼对人体形态、机能和心态的良好影响，以及对预防和辅助治疗慢性疾病所产生的有效作用；第二章向读者介绍了体育锻炼开始前的身体形态、机能测试与评价方法，重点介绍了包括心肺系统运动能力、肌肉力量、身体柔韧性、平衡能力、反应能力在内的运动能力测试与评价，并对运动过程中可能发生的运动风险进行科学评估；第三章向读者详细介绍了如何选择运动方式、如何控制运动强度，以及每天如何安排运动时间和每周如何安排运动频度，以便使体育活动参与者科学地建立符合自身特点的运动健身方案；第四章为青少年、成年人、老年人提供了运动健身方案模板，供不同年龄人群在运动健身的不同阶段使用；第五章内容主要为运动健身的营养学知识，以及体育活动过程中的合理营养补充方法；第六章则列举了运动中可能出现的运动伤害，分析了产生运动伤害的原因，提出了预防和应急处理运动伤害的方法；在第七章中，重点介绍了运动健身的基本知识，回答了运动健身者常见的一些问题。

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>