第一图书网, tushu007.com

<<体育锻炼与游戏>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与游戏>>

13位ISBN编号：9787117155748

10位ISBN编号：7117155744

出版时间：2012-6

出版时间：张卫东 人民卫生出版社 (2012-06出版)

作者：张卫东

页数：244

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

内容概要

生命在于运动，运动益于健康。
对于如何运动，同学们需要先了解，再练习。
虽然现在同学们都忙于学习，可进行适当的运动并不是一件奢侈的事情，你只需要花费一点点时间，就能达到强身健体的作用。
当面对拥堵的交通时，若路途并不遥远，便可以选择以步行或骑自行车的方式来解决，有时候运动就是这么简单。

<<体育锻炼与游戏>>

书籍目录

第一章 身体健康和运动有千丝万绻的联系 构成身体健康素质的要素 身体健康的基本原则 如何才能提高身体健康素质 运动时的呼吸特点 运动健身与大脑健康 运动对心理的积极影响第二章 步行运动，走出强健的体魄第三章 跑步运动，拥有超高的人气第四章 个人运动，提高注意力第五章 集体运动，培养团队意识第六章 技巧游戏，锻炼协调能力

章节摘录

专家认为，如果每公里用12分钟走完，就能够起到有效地锻炼心肺的功能。
事实上，在国外步行健身很早就已经开始流行。
在美国，有1/4的人参与步行运动，通常每个星期至少步行运动2～3次。
而日本的某些机关，还会以步行锻炼当成奖励职工的一个项目。
而在欧洲，很多人比较喜欢在雨中散步，这样既能够享受清新的空气，又能够达到健身的效果。
一位在中国东北重工业城市沈阳生活的老人，他虽然没有生活在宜居的“仙境般”的地方，但是他每天都会坚持步行锻炼。
他就是何文章，一个传奇的百岁老人。
也许有一些体态较胖的同学会纳闷，为什么我不大吃大喝，但还是那么胖，很多同学都大吃大喝却不胖？
其实造成这一结果的原因就有新陈代谢。
新陈代谢好像是身体中运转的机器，它时时刻刻都在燃烧热量，因为遗传因素的影响，有些人燃烧脂肪的速度会比较快，有些人则要慢一些。
通常中小学学生年龄比较小，新陈代谢在人的一生中算是较快的阶段，随着年龄的增长，人们的新陈代谢率会慢慢下降。
想要有更好的新陈代谢，可以在饮食方面多加注意，选择一些热量较低的饮食会好一些。
同学们要注意的是，每个人的体内都有一套自动保持正常体重的程序，如果你突然从饮食中减掉很多的热量，那身体的基础新陈代谢率就会出现自动减缓，因为此时你的身体正处于饥饿状态。
所以就算是减少热量，也要酌量，按照自己身体的标准来减。
有的同学要问了，什么标准才算合适呢？
人体每天要消耗多少热量是根据人在这一天活动量的大小来确定的，同学们可以用自己的体重（磅）乘以11，得出的结果就是你每天需要摄取的热量。

编辑推荐

张卫东、陶红亮主编的《体育锻炼与游戏》行文流畅，语言浅显易懂，又不乏趣味性，能够让同学们了解健康的重要性，从而有意识地摒弃那些不利于身体健康的坏毛病。
书中给同学们介绍了什么是健康，健康的作用以及运动与健康的关系，让同学们对自己身体是否健康有一个评估。
然后就一些重要的体育锻炼进行了详细的介绍，让同学们从中找出适合自己的锻炼项目，并进行科学的锻炼。
在各个运动项目中，都指出了运动的特点、方法、注意事项等，同时还罗列了同学们固有的一些错误观念，让同学们走出健康锻炼的误区，收获良好的锻炼成果。

第一图书网, tushu007.com

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