

## <<怎样健身不受伤>>

### 图书基本信息

书名：<<怎样健身不受伤>>

13位ISBN编号：9787500927778

10位ISBN编号：7500927770

出版时间：2005-7

出版时间：人民体育出版社

作者：向毓华

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>

## <<怎样健身不受伤>>

### 内容概要

怎样健身不受伤, ISBN : 9787500927778, 作者 : 向毓华编著

## &lt;&lt;怎样健身不受伤&gt;&gt;

## 书籍目录

应找到适合自己的锻炼法“锻炼”未必能获得健康 / 2 “锻炼”是一门科学 / 4 懂得运动常识的人，锻炼才能获得实效 / 6 错误锻炼的严重后果长时间跳绳的危险 / 11 中老年人俯卧撑会引起心肌梗塞 / 15 慢跑哪能减肥? / 16 致命的跑步法 / 7 不知“健康跑步时间”所导致的悲剧 / 20 跑步中不可喝水是大错特错的观念 / 24 不补充盐分而大量饮水容易休克 / 27 在水泥路上跑步，脚踝容易受伤 / 28 “休息一天就前功尽弃”是错误观念 / 34 过度深呼吸会导致意识不清 / 35 “蛙跳”有百害而无一利 / 36 腹肌过劳是腰痛的主因 / 38 冬季运动中使用钉鞋危险 / 41 有关负重训练的两种错误认识 / 42 危险的体育健身训练班 / 44 健身操造成的意外伤害 / 46 瑜伽术的危险 / 48 小孩子慢跑毫无意义 / 50 儿童游泳强制化会导致神经衰弱 / 52 少年棒球隐藏危险 / 53 基本的运动医学常识错误的游泳方法会带来反效果 / 57 有时游泳会增加皮下脂肪 / 58 网球肘是过度用力的结果 / 61 腹肌较弱者打羽毛球也危机四伏 / 65 为什么打轻松的保龄球也会腰痛 / 68 高尔夫球迷容易落入的陷阱 / 70 不要对野外运动掉以轻心 / 73 中老年人玩足球、橄榄球的危险 / 75 登山下山时要注意膝盖的安全 / 77 排球游戏隐藏的危险 / 80 业余棒球员安打后最易受伤 / 82 勿小看划船运动 / 84 低把手自行车是腰痛之源 / 85 中老年人溜冰有骨折的危险 / 87 用租的溜冰鞋溜冰易伤害足部 / 88 挥棒过度可能破坏技巧 / 90 为健康及体力所做的锻炼散步的奥秘 / 95 利用红绿灯培养敏捷性 / 98 骑自行车能培养平衡感觉 / 101 培养灵巧性的运动 / 105 培养瞬间爆发力应考虑肌肉的特性 / 107 培养肌力的静态训练之秘诀 / 109 能伸缩肌肉的体操是培养柔软度的良方 / 112 持久力的最佳训练是慢跑 / 115 游泳是防止肥胖的最佳运动 / 118 膝盖有毛病应该骑脚踏车 / 120 血压失常者的锻炼法 / 123 健身应具备的自我判断法健身器材果真有益吗? / 127 单杠——不当使用易引起腰痛 / 127 室内跑步机——膝盖抬得过高有反效果 / 129 腰带按摩——勿以为有美容效果 / 129 健骑机——关键在手把及坐垫高度 / 130 仰卧起坐板——须把髌关节 屈曲30。以上做 / 132 握圈——应限制次数，否则会伤害手肘 / 133 拉力器——应配合其他训练使用 / 134 拉弓——以锻炼持久力为主，增强肌力为辅 / 135 哑铃——配合自己的肌力锻炼 / 136 健身房的设备有无危险? / 139 问题教练 / 140 器材有无损毁、仪表是否正确 / 141 休闲用的设备不适于锻炼 / 141 应该避免人满为患之地 / 142 判断俱乐部好坏的方法 / 142 运动鞋和运动衣是否合适? / 142 慢跑鞋——特殊设计，减少冲击 / 143 长跑鞋——选择的重点在脚跟 / 145 运动衣——应注意腰围的松紧带 / 147 运动急救法须知腿部抽筋 / 150 溺水 / 151 扭伤 / 153 指头挫伤 / 154 闪腰 / 155 骨折 / 156 如何消除脚部疲劳 / 159 如何消除腰部疲劳 / 160 附录 运动医学名词汇释 / 162

## &lt;&lt;怎样健身不受伤&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘瑜伽术的危险 瑜伽术曾经流行一时，而因为练习瑜伽伤害了腰部或关节的，也大有人在。瑜伽术风行时，每个礼拜，我们医院里都不乏因瑜伽而受伤求诊的病人，此现象令我大吃一惊。

我一点儿也不了解什么是瑜伽术，有人对我说，那是印度人的哲学、科学及医学融而为一的一种学问，乃是集各种学体系于一的修身处事法，共有七十二流派。

P48 以整型外科医生的眼光来看，瑜伽对身体可能造成的伤害很多。

由于近来瑜伽道场大力宣传，我们常可在照片上看到，很多表演特技的年轻女孩，不正确地练习瑜伽；也有人宣传说，一个人做倒立的姿势时，脑部的循环较畅通。

事实上，有很多患者因为练习瑜伽而伤害关节，我也曾实际调查过，瑜伽道场的确有时指导人们做类似特技表演的姿势。

曾经有中年妇女因为倒立不慎，扭了脖子；也有年届花甲的男子，不顾腰部活动功能降低，而在床上伸膝弯腰，以致引起坐骨神经的伤害；也有一个正在接受先天性髌关节脱臼治疗的20岁女孩，在话剧训练班的课程中，做瑜伽术的动作，把不太能张开的髌关节开得过大，因而疼痛不已，这些因瑜伽而惹祸上身害了自己的例子，多得不可胜数。

有一位印度的瑜伽指导者，曾经发表过一篇文章，说中了目前瑜伽术畸形发展的流弊，他说，瑜伽的类别很多，每个人都应该选择适合自己的姿势，不可勉强，如果姿势有害于精神的安宁，便不是真正的瑜伽。

很多妇女一知流行瑜伽，便一窝蜂地跟着别人学习，这种心理就与看了服装表演羡慕、继而模仿的心理差不多，多半是因为对自己的体力没有信心，不敢也不愿意做运动，便选择了据说是没有必要做什么大动作便能有益健康的瑜伽术。

瑜伽道场对宗教及思想方面的知识一概不提，一味地把瑜伽当作健美术宣传，因为现代的社会，最能吸引人们的，便是“美容与健康”。

对于平时不常活动身体的人，尤其是中年肥胖的人，他们的关节活动范围已呈狭窄，怎么能摆出瑜伽要求的种种姿势呢？他们的关节是无法承受这种如同特技的运动的。

P49 幸亏，瑜伽是一种静态的姿势，与动态的运动不同，虽然容易伤害关节和肌腱，但不至于太严重，可是大家仍应提高警觉，小心为妙！P50

## <<怎样健身不受伤>>

### 编辑推荐

运动，锻炼，其实也并不是一件很简单的事，它需要讲究科学。

如果锻炼不当，可能效果适得其反，甚至造成严重后果。

那么，怎么运动才是正确的锻炼？

如果锻炼失误，该如何进行自我急救？

.....本书将阐述一些基本的运动医学常识，并告诉你一些对健身器材、设备及运动鞋、运动衣等的自我判断法，使你在经过锻炼后真正得到健康强壮的体魄。

<<怎样健身不受伤>>

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>