第一图书网, tushu007.com

<<全民健身路径锻炼指南>>

图书基本信息

书名：<<全民健身路径锻炼指南>>

13位ISBN编号：9787500940951

10位ISBN编号：7500940955

出版时间：2011-9

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局

页数：120

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

第一图书网, tushu007.com

<<全民健身路径锻炼指南>>

内容概要

本书的编写在国家体育总局国民体质监测中心的大力支持下，组织了有关体育、健身等方面的专家，对“健身路径”的健身方法进行了研究。
全书分为五章，主要从“全民健身路径”概述、
“全民健身路径”器械的介绍、“全民健身路径”锻炼的相关知识、不同人群的“健身路径”锻炼方法、
“全民健身路径”促进健康的锻炼方法等方面入手，对“全民健身路径”进行了全面的研究。
本书图文并茂、简单易懂、讲究实用性，对群众科学、合理的使用“全民健身路径”有一定的指导意义，适合广大从事“健身路径”活动的健身者阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<全民健身路径锻炼指南>>

书籍目录

第一章　“全民健身路径"概述
　一、“全民健身路径”的概念
　二、我国“全民健身路径”的发展概况
　三、“全民健身路径”锻炼的作用
第二章　“全民健身路径"器械的介绍
一、锻炼力量的器械及功效
臂力训练器
双杠
单柱双位腹肌板
单人健骑机
鞍马训练器
三位蹬力器
划船器
立式腰背按摩器
双位坐蹬
二、锻炼速度的器械及功效
双位大转轮
滚筒
三、锻炼耐力的器械及功效
悬挂攀高
漫步机
四、锻炼柔韧的器械及功效
双位浪板
环形压腿器
双入肩部活动器
踏步扭腰
五、锻炼协调性的器械及功效
秋千
吊桩
梅花桩
第三章　“全民健身路径"锻炼的相关知识
一、运动服装装备
二、“健身路径”的健身环境
地理位置
季节
天气
三、“健身路径”器械使用前的安全检查
四、健身路径锻炼的注意事项
五、合理安排和调节“健身路径”的生理运动负荷
1. 健身的强度
2. 持续锻炼的时间
3. 锻炼的重复次数
六、“健身路径”锻炼的心理效应
1. “健身路径”锻炼的心理效应
2. 健身时心理疲劳的调节

第一图书网, tushu007.com

七、“健身路径”健身过程的监控
1.“健身路径”健身过程中的自我监控
2.客观监控
3.心理监控
八、“健身路径”锻炼者的营养补充
九、健身效果的自我检测
第四章　不同人群的“健身路径"锻炼方法
一、不同人群的年龄划分
二、不同人群的适宜“健身路径”
1.儿童少年适宜的“健身路径”
2.成年人适宜的“健身路径”
三、不同人群的“健身路径”锻炼方法
1.适合儿童、青少年的“健身路径”锻炼方法
2.适合青年人的“健身路径”锻炼方法
3.适合中年人的“健身路径”锻炼方法
4.适合老年人的“健身路径”锻炼方法
第五章“全民健身路径”促进健康的锻炼方法
一、“全民健身路径”的健身方法
二、“健身路径”促进健康的练习方法
1.高血压人群的“健身路径”锻炼方法
2.糖尿病人群的“健身路径”锻炼方法
3.高血脂人群的“健身路径”锻炼方法
4.颈椎病人群的“健身路径”锻炼方法
5.亚健康状态人群的“健身路径”锻炼方法
6.高尿酸血症人群的“健身路径”锻炼方法
7.肥胖症人群的“健身路径”锻炼方法
8.肩周炎人群的“健身路径”锻炼方法
主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 2.持续锻炼的时间 人体的任何组织和器官都有惰性，不可能肢体一动就能使它们的机能活动从安静时的低水平达到相应强度的活动水平或最高水平。
并且在达到相应强度的活动水平或最高水平后，还要继续运动一定时间，效果才最好。
因而任何练习都要持续运动一定的时间。
如果持续运动时间太短，人体机能活动就不会达到相应强度的活动水平。
这样锻炼效果差，提高和保持机能也完全达不到目的。
但持续运动时间也不是越长越好，超过一定限度，人体的机能就要下降，如果仍坚持强度不变继续运动，就为超负荷，继而成为过度负荷。
最大强度和超强度运动时，尤其容易发生过度负荷。
所以，持续运动时间是决定健身运动效果的第二个因素，太短和太长都不利，必须要适宜。
由于健身运动一般都不发展耐力，所以在改善运动器官的机能时，持续运动时间较短，根据是否抗阻力，一般可以重复4～12次。
抗阻力越大，重复次数越少，相反则较多。
改善心血管和其他组织的机能时，持续运动时间则较长，～般不能少于5分钟左右。
若采用最大有氧强度运动，在达到最大值后可以保持4—5分钟，总的运动时间可以为10分钟左右。
例如，德国向全国推广的“积极锻炼—130”计划，就是每天运动10分钟，使心率达到每分钟l 30次（60岁以上的人应减少）。
持续运动时间还与运动强度、年龄有关，并有个体差异。
运动强度越大，持续时间越短，相反就越长。
在生长发育期，持续运动应随年龄的增加而增加，生长发育停止后应随年龄的增加而减少。
在同龄人中，不同的个体也可以有明显的差异。
但是，同一个体，一旦适宜的持续运动时间确定后，在一定时间内，一般都不要改变，运动量的大小通过改变强度和重复次数来调整。
3.锻炼的重复次数 重复次数是决定健身运动效果的第三个因素，但重复次数也不是越多越好，必须适宜。
重复次数不仅包括每次运动时一种练习手段重复练习的次数，还要包括一周内运动的次数。
重复次数的多少除了与健身的具体目的和年龄有关，还与个体差异有关。

第一图书网, tushu007.com

<<全民健身路径锻炼指南>>

编辑推荐

《"全民健身路径"锻炼指南》图文并茂、简单易懂、讲究实用性，对群众科学、合理的使用“ 全民健身路径 ”有一定的指导意义，适合广大从事“ 健身路径 ”活动的健身者阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<全民健身路径锻炼指南>>

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