

<<科学运动与健康减肥>>

图书基本信息

书名：<<科学运动与健康减肥>>

13位ISBN编号：9787502253455

10位ISBN编号：7502253459

出版时间：2011-09-01

出版单位：中国原子能出版传媒有限公司

作者：王勇等著

页数：267

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>

<<科学运动与健康减肥>>

内容概要

当今，肥胖被认为是二十一世纪的流行病和人类健康的第一杀手。而我们知道，拥有健康迷人的身材，是每一个人都梦寐以求的愿望。体内脂肪的堆积，不仅影响到形体美观，而且影响到我们的身体健康。在我们的生活中，很大程度上，“肥胖是疾病的根源”。那么，怎样衡量自己胖还是不胖，如何科学地减掉体内多余的脂肪，如何保持健康迷人的形体。坚持锻炼，控制饮食，放松心情是必要的手段，更重要的是，制定个性化的减肥运动处方，找到个人的平衡点，在减肥的乐趣中获得健康。

<<科学运动与健康减肥>>

作者简介

王勇，（1971-）中共党员，河北省邢台市人，毕业于北京体育大学运动训练系，现任职于中国石油大学。

是国家高级游泳教员考官，铁人三项、游泳项目、田径项目等国家一级裁判员。

在训练工作中能根据学生的特点，因材施教。

并编译《儿童自由泳技术训练》、《儿童蝶泳技术训练》等著作。

王建洲，（1973-）山西运城人，1996年毕业于山西师范大学体育学院，2004年考取上海体育学院硕士研究生，2006年获教育学硕士学位，2009-2010年在上海体育学院作访问学者（教育部青年骨干教师国内访问学者项目资助）。

现任运城学院体育系讲师，，主讲《篮球》、《体育心理学》、《体育统计学》等课程。

在《天津体育学院学报》、《山西师范大学体育学院学报》等科技期刊发表研究论文数十篇。

柳华清，（1979-）中共党员，湖北武汉人，2002年毕业于武汉体育学院，现就职于武汉生物工程学院体育系，在体育与健康教学方面有一定研究，特别是在体育健康学理论的教学更为突出，多次荣获武汉生物工程学院“优秀教师”和“优秀共产党员”荣誉称号。

从2002年至今一直在体育教学方法上不断探索研究，主持校级教研课题一项和武汉市级重点科研项目一项，参与国家体育总局武术运动管理中心《普通高等学校武术教学现状及对策研究》课题的立项及研究工作，参与省部级科研课题多项，担任副主编出版教材一部。

发表论文多篇，曾荣获湖北省教育学会体育专业委员会第十届论文报告会二等奖（2008.7），湖北省第六次优秀高等教育研究成果三等奖（2009，4）。

<<科学运动与健康减肥>>

书籍目录

第一章 肥胖现象的概述第一节 肥胖的标准与肥胖症第二节 肥胖的原因与种类第三节 目前我国肥胖现象的状况第四节 肥胖症的干预措施与治疗方法第二章 运动减肥的准备工作第一节 人体体脂比例及体重控制第二节 运动减肥的误区与正确的减肥观念第三节 肥胖类型测试第四节 减肥前的紧急课题--排毒第五节 减肥目标的设定与体重计算法第三章 体育舞蹈减肥法第一节 体育舞蹈的发展第二节 体育舞蹈的健身及美学价值第三节 体育舞蹈常识第四节 减肥最有效的体育舞蹈第四章 瑜伽健康减肥法第一节 瑜伽文化赏析第二节 瑜伽健康减肥的科学理论第三节 瑜伽健康减肥实用技法第五章 其他运动项目减肥法第一节 健美操、游泳减肥法第二节 街舞、搏击减肥法第三节 自行车、跳绳减肥法第四节 科学运动塑造理想身材第六章 不同群体的运动减肥法第一节 青少年的运动减肥法第二节 中老年的运动减肥法第三节 白领一族的运动减肥法第四节 慢性疾病患者的运动减肥法第七章 走步、慢跑的运动减肥方式第一节 走步、慢跑减肥的要求第二节 走步、慢跑减肥的不同方式方法第三节 走步减肥的注意事项第四节 慢跑减肥时不适感的应急处理第五节 名人健身走第八章 科学运动减肥的计划安排第一节 运动减肥前的计划安排第二节 运动减肥的健身方案第三节 科学运动减肥的实施第四节 科学运动减肥后的疲劳恢复第五节 运动减肥小提醒第九章 运动减肥的营养方案第一节 食物热量及营养价值第二节 运动减肥的营养支持第三节 减肥瘦身的运动方法与营养策略第四节 不同类型肥胖的营养方案第十章 培养健康运动生活方式第一节 现代生活方式对肥胖的影响第二节 运动减肥成功的基本常识第三节 坚持运动，拒绝反弹第四节 培养健康的运动方式参考文献

<<科学运动与健康减肥>>

章节摘录

3.运动可以局部减肥 增加体力活动量应循序渐进,可以先从一些日常活动开始,然后每天进行快步走、慢跑、打乒乓球等活动。因为体力活动总量与坚持时间、强度和频率有关,能坚持较长时间的中等量的活动或短时间的剧烈活动(如跑步)都可以达到消耗能量的效果,应选择有氧运动为主,尽量减少静坐的时间。实施运动计划过程中,应注意逐渐增加运动量和运动强度。避免过量,以预防急性和慢性肌肉关节损伤,活动前应有充分的热身和伸展运动,运动后要有放松活动。

如出现以下不适时,应停止运动:心跳不正常,如出现心跳比日常运动时明显加快,心律不齐,心慌等。

运动中或后即刻出现胸部、上臂或咽喉疼痛感。

特别眩晕或轻度头疼、意识紊乱、出冷汗或晕厥。

严重气短。

身体任何一部分突然疼痛或麻木。

一时性失明或失语。

手臂运动减臂围,仰卧起坐能细腰,扩胸运动能丰胸,这是很多做减肥运动的人很自然联想的运动结果,也有很多的减肥宣传用此来吸引客人加入其减肥团体。

但是很遗憾,这些说法都是凭感觉想出来的,或者只是想赚钱的骗人伎俩,局部减肥是没有科学根据的。

人体内的脂肪动员是有规律的,并不是你活动哪里就动员哪里。

这是因为不论你在做任何运动,它所消耗的能量都是全身的,只有机体的代谢反应在整个身体内发生时,才可能动员糖、脂肪和蛋白质,通常消耗热量时脂肪动员的顺序为从腹部到四肢,最后是面部,所以减肥时最先有效果的是腰细了,如果要瘦脸,就必须更加努力。

只做健美练习并不能减掉腹部脂肪,原因是:减掉脂肪需要消耗热量,而与健美肌肉无关。

如果你想减掉腰部多余的脂肪,你需要一周最少三次,每次至少30分钟的有氧练习,也就是我们常提到的全身运动,包括跑步、打球、游泳等,健康的饮食控制也是必要的,然后再加做腹部肌肉的健美练习,才可能使你收紧腹部,“你锻炼身体,为什么不锻炼面部?”

这是一个面部练习录像片的广告词,它保证你开始它的锻炼项目后能在一天几分钟之内擦去岁月留下的痕迹,让你看起来年轻10~15岁。

如果能做到还真的是一个好方法。

但是很多整形外科医生的临床观察证实:非常遗憾,没有哪个面部练习项目能有效地减少皱纹。

脸部皱纹是因为太阳照射、年老和重力作用,而不是面部肌肉弱,面部肌肉对长皱纹只起了很小的作用。

当然面部运动可能会有助于人的面部神经麻痹后的恢复。

健美时町以因压力增大而使肌肉纤维变得粗大、强壮并且有力,那为什么不加强锻炼乳房肌肉,从而使它们更大、更健美呢?

简单来讲,人的乳房是由脂肪组织构成,没有需要锻炼的乳房肌肉,所以不管你做多少压胸练习,你的乳房尺寸也不会增大,但是锻炼乳房下的肌肉可以改善胸部的轮廓,强壮的、健美的胸部肌肉不会增大你的乳房,但会使你拥有一个健美的胸型,这才是锻炼的真正目的所在。

有可能你并不太胖,而只是想局部减肥,只想减掉一个点上的脂肪:大腿上的、下巴上的或那隆起的腹部上的。

很不幸,还没有一种针对这一种情况的减肥食谱和减肥练习,更没有一种能减掉一个部位脂肪的方法。

局部健身可能会通过收紧皮肤下的肌肉而对身材保持有所帮助。

如果你真的需要局部减去一些脂肪,唯一的好方法是可以考虑采取吸脂的方法,这是一种整形外科手术。

<<科学运动与健康减肥>>

要想得到好的身材，必须保持整个体形的健美，在全身减肥的基础上再进行局部的特别练习，才可能取得理想的效果。

单纯的局部减肥是不科学的，也是不可能的。

.....

<<科学运动与健康减肥>>

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>