

<<社区健身指导手册>>

图书基本信息

书名：<<社区健身指导手册>>

13位ISBN编号：9787538441642

10位ISBN编号：7538441646

出版时间：2009-6

出版时间：赵之心 吉林科学技术出版社 (2009-06出版)

作者：赵之心

页数：202

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>

## <<社区健身指导手册>>

### 前言

伴随2008年北京奥运会的举行，全国上下掀起了健身热潮。

安置在各类小区中以及公园、广场绿化地带边沿、体育馆周围的健身器械，可供不同年龄、不同体质的人使用。

锻炼者只需花15~30分钟做完各项运动，就能使四肢、躯干和体内各器官都得到锻炼以及提高力量、耐力、协调性、柔韧性、平衡能力等各项素质，进而增强体质、增加抗病能力，因此，深受老百姓的喜爱。

其实在奥运会前几年，全国各地就开始“体育设施进小区”的普及项目，尤其是在北京，无论是在京郊小村子打麦场边，还是在机关宿舍大院，无论在胡同夹道，还是新建小区高楼包围下的绿地上，都能见到完全标准化配置的锻炼器材。

正是因为各类健身器材普及到基层，清晨或傍晚，人们才可能与孩子们同在户外锻炼。

在傍晚夕阳西下时，人们聚集在器材边有说有笑，练中有乐，小区内的健身场地往往成为老老少少的聚会场所。

每年许多单位的例行体检中，员工中的“三高”群体（高血压、高血糖、高血脂）都在不断壮大，脂肪肝从大腹便便的中层干部蔓延到刚参加工作没几年的人。

私人汽车普及带来的运动量减少，无休止的加班加上丰盛的夜宵，让肥胖如传染病般流行开来。

“用命换钱”的生活方式，已引起人们的普遍忧虑。

越来越多的人已认识到：即使未来赚到几百万元人民币，可能也买不回一条命。

生命忧患意识，让人们从关注赚钱到关注生命本身，这是10年来生存观念的最大转变。

从某种程度上说，社区健身器械的出现，使社区健身方案变得多样化。

器械健身，也使许多无缘走入“健身房”的普通百姓，圆了自己的健身梦。

让老少爷儿们找到了欢乐和自信。

带回了健康和美丽。

## <<社区健身指导手册>>

### 内容概要

伴随2008年北京奥运会的举行，全国上下掀起了健身热潮。

安置在各类小区中以及公园、广场绿化地带边沿、体育馆周围的健身器械，可供不同年龄、不同体质的人使用。

锻炼者只需花15~30分钟做完各项运动，就能使四肢、躯干和体内各器官都得到锻炼以及提高力量、耐力、协调性、柔韧性、平衡能力等各项素质，进而增强体质、增加抗病能力，因此，深受老百姓的喜爱。

其实在奥运会前几年，全国各地就开始“体育设施进小区”的普及项目，尤其是在北京，无论是在京郊小村子打麦场边，还是在机关宿舍大院，无论在胡同夹道，还是新建小区高楼包围下的绿地上，都能见到完全标准化配置的锻炼器材。

正是因为各类健身器材普及到基层，清晨或傍晚，人们才可能与孩子们同在户外锻炼。

在傍晚夕阳西下时，人们聚集在器材边有说有笑，练中有乐，小区内的健身场地往往成为老老少少的聚会场所。

每年许多单位的例行体验中，员工中的“三高”群体（高血压、高血糖、高血脂）都在不断壮大，脂肪肝从大腹便便的中层干部蔓延到刚参加工作没几年的人。

私人汽车普及带来的运动量减少，无休止的加班加上丰盛的夜宵，让肥胖如传染病般流行开来。

“用命换钱”的生活方式，已引起人们的普遍忧虑。

越来越多的人已认识到：即使未来赚到几百万元人民币，可能也买不回一条命。

生命忧患意识，让人们从关注赚钱到关注生命本身，这是10年来生存观念的最大转变。

从某种程度上说，社区健身器械的出现，使社区健身方案变得多样化。

器械健身，也使许多无缘走入“健身房”的普通百姓，圆了自己的健身梦。

让老少爷儿们找到了欢乐和自信。

带回了健康和美丽。

## <<社区健身指导手册>>

### 作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市政府143号折子工程专家组成员(负责大众健身专题)、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监、国家级社会体育指导员、中国田径协会业训I处健康走跑推广中心技术总监、中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事、北京市脑防办执行理事、中国婚姻家庭研究会理事、北京市青年联合会理事、中国国家击剑队签约体能教练、北京市长跑俱乐部副主席、国企联健康工程运动健康专家组首席专家、北京市亚健康学会理事。

## &lt;&lt;社区健身指导手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 全身上下动起来——好身体是炼出来的测试：你了解自己的身体吗1. 有氧训练——成为您心血管的最佳保镖跑步机：改善心肺和血管的机能功率自行车：健心、健肺、健腿登山机：稳定血压、预防高血压椭圆漫步机：时光漫漫“心”相近太空漫步机：预防心脏病、高血压滚筒：还您年轻心脏的动力健椅机：60岁的人也要30岁的心2. 力量训练——为肌肉和骨骼的健康投点儿资臂力训练器：提高上肢、肩部肌肉力量三人引体训练器：增强上肢、背部、肩带肌群力量云梯：增强上臂和前臂的肌肉力量划船器：增强上肢、肩部及腰部的肌肉力量仰卧起坐板：增强腰腹肌力量双人腹肌板：锻炼腹肌和大腿肌伸背器：锻炼腰背肌扭腰盘：锻炼腰腹部肌肉蹬腿器：锻炼下肢和腰部力量3. 伸展训练——柔韧性是人一生的功课单杠：改善肩、肘、腕、指关节活动能力肋木架：增进肩部、腰部、腿部的柔韧性上肢牵引器：增强肩关节柔韧性及手脑协调能力腰背伸展器：舒展腰腹部肌肉，消除腰背疲劳转体训练器：提高腰腹肌肉的柔韧性及协调性下腰训练器：提高腰、背、肩、颈部的柔韧性呼啦桥：锻炼腰部柔韧性，疏通腰背经络压腿训练器：锻炼髋、膝关节的柔韧性4. 康复训练——健康从流通气血开始太极推揉器：活动筋骨，贯通血脉腰背按摩器：疏经通络，调整脏腑腿部按摩器：促进脚腿部血气运行健身球：调和气血，强身健脑走鹅卵石：当一回赤脚大仙，神清气爽益寿年“312”经络健身法：神奇的健身、养生、祛病方法第二章 青春永驻的运动处方——福禄寿禧长寿经测试：您当前的身体年龄是多少岁1. 基本的抗衰老锻炼方式给老年朋友的抗衰老运动处方抗衰老“金字塔”锻炼方式2. 人老脚先衰，长寿始于脚常做下肢操：长寿的不二法门登楼梯：生活中的“健骨丸3. 脑不衰则全身不衰常做健脑操：通畅气血、防治脑血管疾患棋牌活动：别让脑子进水“认真”走：预防老年痴呆症4. 锻炼感觉器官，运动换来好气色健耳处方：别让“时尚”成为耳朵的负担健眼处方：眼明则心亮健鼻处方：畅通鼻道，增强五脏健肤处方：皱纹锁不住您的容颜5. 防止体形改变，构成良好的身体成分健身跑：唤醒活力四射的您游泳：越游越有魅力有氧搏击操：帮助您燃烧脂肪6. 防止骨质密度流失练习“健骨”操：重塑骨骼健康踢毽子：越活越有劲7. 增加机体的灵活性和敏捷性网球：最练反应速度乒乓球：最优防近视运动羽毛球：提高视觉灵敏度8. 改善人体的平衡协调能力平衡木：平衡就是健康梅花桩：平衡躯体，灵活机体平衡滚筒：锻炼平衡能力及灵活性第三章 健康是精神的调味品——塑造阳光心态第四章 不生病的健身方案——无病一身轻第五章 女性健身方案——运动的女人一生都美丽第六章 男性健身方案——爱健康的男人最可爱第七章 送给特殊人群的健身路径——做自己最好的保健医生附录一 社区健身装备的选择附录二 运动中的营养附录三 运动消耗能量表附录四 社区健身锻炼路径

章节摘录

第一章 全身上下动起来——好身体是炼出来的测试：您了解自己的身体吗很多人在锻炼之前对自己的身体却不很了解。

我们下面谈到的一些测试可以给您一个衡量自己的办法。

您的心脏健康吗·我们可以通过心脏病的危险因素了解您的得病几率。

您的血压高不高？

您的血脂高吗？

您吸烟吗？

您经常锻炼吗？

您有没有糖尿病？

您有没有家族心脏病史？

对于所有这些问题，如果您的回答多数是肯定的话，您需要咨询医生来判断您是否适合开始健身。

您有多少脂肪·体重指数，用身高和体重的比例来估算您的身体成分。

体重指数（BMI）=体重（kg）/[身高（m）]<sup>2</sup>。

用BMI评估肥胖，亚洲人的标准为：23为正常上限，23~25为过重，超过25为肥胖。

肥胖者患心脏病、高血压、糖尿病、膀胱疾病、癌症的比率较高，但孕妇和肌肉发达的人除外。

体重指数只是衡量身体健康的一个指标，不要过分依赖这一指数。

您有多强壮·肌肉力量的减少是衰老的重要标志之一。

我们可以用俯卧撑来估计您的肌肉力量：不停顿、身体形态不改变的情况下能做多少俯卧撑，是上身力量的一个重要标志。

男性可以用脚尖着地、女性可以用膝盖着地的俯卧撑来做测试。

## <<社区健身指导手册>>

### 编辑推荐

中央电视台, 北京电视台等多家媒体科学健康类节目邀嘉宾。  
《社区健身指导手册:社区健身一箩筐》详解53种社区常见健身

<<社区健身指导手册>>

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>