

<<徒手健身完全手册>>

图书基本信息

书名：<<徒手健身完全手册>>

13位ISBN编号：9787564409326

10位ISBN编号：7564409320

出版时间：2012-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张亚平 编

页数：166

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>

## <<徒手健身完全手册>>

### 内容概要

张亚平主编的《徒手健身完全手册》一书深入浅出地介绍了徒手健身的概念和相关知识，重点介绍户外、办公室和家庭的徒手健身策略。

本书共八章：第一章主要告诉你什么是徒手健身，以及徒手健身的不同之处；第二章让你了解健康、健康体适能、形体美所包括的内容，知道如何测试与评价自己；第三章主要内容有运动处方基本要素、制订程序、实施原则，介绍有氧运动处方和无氧运动处方，并以范例的形式让读者更加清楚如何制定自己的运动处方；第四、五、六章是本书的集中体现，以户外、办公室、家庭三点为主线，图文并茂地指导读者如何徒手，利用自重，简易的物体拉伸和锻炼身体各部位，使其在较短的时间内，学会有效的方法，收到最佳的健身效果；第七章具体介绍不同年龄阶段人群的健身原则、运动处方、注意事项等，帮助读者合理选择适合自己的健身策略；第八章介绍基础营养知识，包括七大营养素、人体热能消耗、平衡膳食、不同年龄阶段的膳食营养。

目的在于让读者对营养素有所了解，知道人体热能的需求和消耗，可以自我编制食谱，从而更好地控制体重。

# <<徒手健身完全手册>>

## 书籍目录

### 第一章 徒手健身概述

#### 第一节 什么是徒手健身

#### 第二节 徒手健身的特点

- 一、广泛的群众基础
- 二、方式方法灵活多样
- 三、经济负担小
- 四、运动强度小
- 五、节省时间

#### 第三节 徒手健身应遵循的原则

- 一、自觉积极性原则
- 二、循序渐进原则
- 三、持之以恒原则
- 四、全面锻炼原则

#### 第四节 徒手健身的注意事项

- 一、春季
- 二、夏季
- 三、秋季
- 四、冬季

### 第二章 身体测试与评价

#### 第一节 健康的测试与评价

- 一、健康的内容
- 二、健康公式
- 三、健康自我测试

#### 第二节 健康体适能测试与评价

- 一、健康体适能的内容
- 二、健康体适能测试的目的
- 三、测试与评价

#### 第三节 形体美的测试与评价

- 一、男子体形美的标准
- 二、女子体形美的标准
- 三、理想身材标准
- 四、体围测量方法

### 第三章 运动处方

#### 第一节 运动处方概述

- 一、运动处方的概念
- 二、运动处方的分类
- 三、运动处方的作用

#### 第二节 运动处方的制订

- 一、运动处方的内容
- 二、运动处方制订的程序与原则

#### 第三节 运动处方的实施

- 一、运动处方实施过程中应注意的事项
- 二、无氧运动处方实施
- 三、有氧运动处方实施
- 四、运动处方举例

## <<徒手健身完全手册>>

### 第四章 户外徒手健身策略

#### 第一节 健身前的准备

- 一、服装选择
- 二、场地的选择
- 三、肢体拉伸活动

#### 第二节 各部位的拉伸

- 一、颈部拉伸方法
- 二、肩部拉伸方法
- 三、胸部拉伸方法
- 四、背部拉伸方法
- 五、腰腹部拉伸方法
- 六、臀腿部拉伸方法
- 七、手臂部拉伸方法

#### 第三节 无氧健身方法

- 一、颈部锻炼方法
- 二、肩部锻炼方法
- 三、胸部锻炼方法
- 四、背部锻炼方法
- 五、腰腹部锻炼方法
- 六、臀腿部锻炼方法
- 七、手臂锻炼方法

#### 第四节 有氧健身方法

- 一、散步
- 二、跑步
- 三、太极拳
- 四、游泳
- 五、爬山
- 六、购物
- 七、骑车
- 八、远足

#### 第五节 健身后的放松

- 一、徒手操放松法
- 二、按摩放松法
- 三、深呼吸放松法
- 四、音乐放松法
- 五、温水浸泡
- 六、气功放松法

### 第五章 办公室徒手健身策略

#### 第一节 常见办公室人群的不良姿态

- 一、颈椎前倾、侧倾
- 二、驼背圆肩
- 三、腰椎前凸症
- 四、椎间盘突出

#### 第二节 颈部练习

- 一、头部的正确位置
- 二、颈部伸展练习方法
- 三、颈部力量练习方法

## <<徒手健身完全手册>>

### 第三节 肩部练习

- 一、肩部的正确位置
- 二、肩部伸展练习方法
- 三、肩部力量练习方法

### 第四节 胸部练习

- 一、胸部伸展练习方法
- 二、胸部力量练习方法

### 第五节 腰背部练习

- 一、腰背部伸展练习方法
- 二、腰背部力量练习方法

### 第六节 腹部练习

- 一、腹部伸展练习方法
- 二、腹部力量练习方法

### 第七节 手臂练习

- 一、手臂伸展练习方法
- 二、手臂力量练习方法

### 第八节 腿部练习

- 一、腿部伸展练习方法
- 二、腿部力量练习方法

### 第九节 办公室人群日常营养

## 第六章 家庭徒手健身策略

### 第一节 夫妻徒手健身策略

- 一、锻炼前的拉伸方法
- 二、各部位健身方法
- 三、夫妻有氧健身方法
- 四、锻炼后的放松

### 第二节 亲子徒手健身策略

- 一、亲子游泳—树立孩子的自信心
- 二、亲子跆拳道—促进亲子间的交流
- 三、亲子瑜伽—打造孩子健康基础
- 四、如何让孩子爱上运动
- 五、亲子健身常识

## 第七章 不同年龄阶段的徒手健身策略

### 第一节 儿童的健身

- 一、儿童的身体特点
- 二、儿童健身的原则
- 三、儿童锻炼的运动处方
- 四、儿童健身锻炼应注意的几个方面

### 第二节 青少年的健身

- 一、青少年的身体特点
- 二、青少年健身的原则
- 三、青少年健身的运动处方
- 四、青少年健身锻炼应注意的几个方面

### 第三节 中年的健身

- 一、中年的身体特点
- 二、中年运动益处
- 三、中年锻炼原则

## <<徒手健身完全手册>>

四、中年健身锻炼的处方

五、中年健身锻炼应注意的几个方面

### 第四节 老年的健身

一、老年的身体特点

二、老年运动益处

三、老年健身处方

四、老年健身锻炼应注意的几个方面

## 第八章 营养与饮食

### 第一节 营养素

一、蛋白质

二、脂肪

三、碳水化合物

四、矿物质

五、维生素

六、水

七、膳食纤维

### 第二节 运动前后的饮食与饮水

一、运动前的饮食

二、运动后的饮食

三、科学饮水

### 第三节 热能

一、人体热能消耗

二、热能平衡与体重控制

### 第四节 合理膳食

一、中国居民膳食指南

二、中国居民膳食宝塔

三、自我编制食谱

### 第五节 不同年龄段的营养与膳食

一、学龄前儿童营养与膳食

二、学龄儿童营养与膳食

三、青少年营养与膳食

四、中年营养与膳食

五、老年营养与膳食

## 第九章 常见畸形徒手矫正策略

### 第一节 驼背的矫正

一、形成的原因

二、矫正方法

三、日常预防

### 第二节 脊柱侧弯的矫正

一、矫正方法

二、脊柱侧弯的迹象

三、脊柱侧弯检查

四、日常预防

### 第三节 八字脚矫正

一、形成的原因

二、锻炼方法

三、日常预防

## <<徒手健身完全手册>>

### 第四节 鸡胸矫正法

- 一、鸡胸形成的原因
- 二、锻炼方法

### 第五节 X型腿矫正法

- 一、形成的原因
- 二、矫正方法

### 第六节 O型腿矫正法

- 一、形成的原因
- 二、锻炼方法
- 三、日常预防

### 第七节 “溜肩”的矫治

- 一、形成的原因
- 二、锻炼方法

### 参考文献

## &lt;&lt;徒手健身完全手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（四）运动时间 运动时间的长短，要根据个人资料、医学检查、运动频度的大小等具体条件而定。

一般情况下，每次锻炼持续时间以15~16分钟为宜，其中保持或维持靶心率（上限）的锻炼时间为15分钟左右，其余时间都可以采用适当低于靶心率上限的强度进行。

在此介绍三种中等强度的运动和运动持续时间的组合作为参考。

1.15分钟70%~80%靶心率的运动。

2.30分钟60%靶心率的运动。

3.60分钟50%靶心率的运动。

也就是说，如果采用靶心率强度较大的运动，要适当缩短运动持续时间，反之相反。

比如在几分钟的激烈运动后，可以穿插一段缓和运动，然后相互交替，以收到良好的锻炼效果。

（五）运动频度 在运动处方中，运动频率一般用每周锻炼的次数表示。

运动频率的确定取决于运动强度和每次运动的持续时间。

一般观点认为，每周锻炼3~4次，即每隔10天锻炼10次，锻炼的效果最好，但最低的运动频率不要少于每周2次。

对于刚开始运动的人，可以先从每周1次开始起步，然后再依据自己体能提高的实际状况，渐渐调整到最佳状态。

（六）注意事项 为了确保锻炼者的安全，在运动处方中，还需要根据锻炼者或患者的具体情况提出相应的注意事项。

1.耐力性（有氧）运动的注意事项 明确运动的禁忌症或不宜进行运动的特征：如严重心功能障碍，病情不稳定的心力衰竭，急性心包炎、心肌炎、心内膜炎，严重心律失常、高血压病等。

在运动中应停止运动的特征：如心脏病病人在运动中出现无力、头晕、气短、关节疼痛或背疼等不适。

2.力量性运动的注意事项 进行力量练习时，以不引起明显疼痛为度；力量练习前后，应该做好准备活动和整理放松运动；运动时要尽量保持正确的姿势，按照动作要领正确完成动作，必要时给予保护和帮助。

有轻度高血压病、冠心病或其他心血管疾病的患者，应该慎做力量练习，一定选择时，最好在专业人员指导下进行。

有严重心血管疾病的患者最好不做力量练习。

3.伸展运动和健身操的注意事项 练习时，要根据动作难度和幅度等要求，循序渐进，量力而行。

有些疾病不宜从事某些练习，如高血压患者、老年人不宜从事过分用力的动作或幅度较大的弯腰、低头等。

除了注意以上的事项以外，还要注意以下事项。

（1）进行正式的体育健身运动前必须做好适宜、充分的准备活动。

准备活动并不是可有可无的活动。

准备活动可以防止肌肉拉伤，可以提高内脏器官尤其是心血管系统的机能水平，可以降低运动中心血管意外的发生等等。



<<徒手健身完全手册>>

编辑推荐

《徒手健身完全手册》由北京体育大学出版社出版。

<<徒手健身完全手册>>

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>