第一图书网, tushu007.com

<<你不知道的健康运动秘诀>>

图书基本信息

书名：<<你不知道的健康运动秘诀>>

13位ISBN编号：9787306037602

10位ISBN编号：7306037609

出版时间：2010-11

出版时间：中山大学出版社

作者：刘展

页数：150

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

前言

春田大学很荣幸地有缘于这本由春田大学体育健康系教授刘展博士撰写，并由中山大学出版社出版的健康运动科普图书。
中山大学出版社邀请春田大学的教授和校友以著书的方式在中国广州和其他城市推广健康生活方式，并提升春田大学的知名度。
本书就是基于这个愿望，通过作者和编辑的大量研究、思考和艰辛的准备工作而产生的。
春田大学的办学宗旨是“教育和培养德、智、体全面发展，具有服务他人的领导能力的人才”。
这个宗旨乃是建立在春田大学优良的体育运动和健康传统之上的。
许多著名的中国学者就读于春田大学，其中包括中国近代体育之父马约翰先生（1920年获学士学位，1926年获硕士学位）。
另外，春田大学还与许多中国高等院校一直保持着良好的关系。
我们对春田大学能在全中国得到充分的认可和良好的赞赏感到无比自豪。
本书延续了我们教育世界各地的人们有关整体健康生活方式上的历史，也在健康、健身运动、疾病预防等方面为读者们提供了宝贵意见和智慧，并对许多长期被人们所接受的有关健康和健身运动的神话和误解进行了剖析和纠正。
我们对本书的出版表示最真诚的祝贺！
这本书所提供的信息将会使许多人受益。

内容概要

生命在于运动，动了就是运动？
“三高”族，怎样锻炼保健康？
“白骨精”，你会做办公室减压操吗？
练瑜伽可以减肥？
怎样预防“网球肘”和“网球手”？
运动能预防骨质疏松？
……假如你没有答案，那么这本书就是你想要的。
享有“体育哈佛”美誉的美国春田大学体育健康系教授、2010年广州亚运会学术委员刘展，从事体育健康教学研究已有20多年，他丰富的专业知识和经验将带领我们走出10大日常锻炼误区，纠正10大常见健身错误动作，分享60个最实用的健康运动秘诀。
这本书，将改变国人的运动习惯……

作者简介

刘展，美国田纳西州立大学教育学系运动行为学专业哲学博士、美国春田大学运动科学系运动损伤防治与康复专业博士后，美国春田大学健康体育娱乐学院体育健康系教授、博士生导师，美国春田大学霍英东体育运动交流基金项目主任，美国体育运动协会会员，国际华人体育运动和健康学

<<你不知道的健康运动秘诀>>

书籍目录

雷区1生命在于运动，动了就是运动雷区2没病就是健康，健康就不用运动雷区3吃得科学就是健康生活，运动可有可无雷区4盲日选择运动项目雷区5运动不是饮食，不需多种项目搭配雷区6流汗越多，运动效果越好雷区7练哪里就减哪里雷区8饿着肚子运动更有效雷区9忽视运动前的热身和运动后的放松雷区10运动无视10大身体信号最佳减肥有氧运动你知道吗?美丽白领，怎样远离OL病?“白骨精”，你会做办公室减压操吗?“高跟族”，别忘了锻炼腿和脚?小体操预防“鼠标手”?练瑜伽可以减肥吗?坚持仰卧起坐，和小肚腩说Byebye?蜂腰美臀怎样练?跑步会使大腿变粗吗?健美操，完美形体好方法?跳绳健身效果好?跑步机，锻炼好帮手?每天做家务就不需要锻炼了?看电视也能健身?女性少运动，老来心脏衰?怎样练成不同年龄段的健康美女?防止体重反弹不是梦?运动，你能坚持吗?厨房里，家务、运动两不误?新妈咪，恢复体形不轻松?“将军肚”，你该怎么运动?完美腹肌怎样练?“排骨男”，拿什么运动拯救你?“三高族”，怎样锻炼保健康?精英人士，你运动了吗?运动，缓解压力好帮手?运动前中后，怎样喝水最健康?运动，有氧还是无氧?有氧运动+力量锻炼，运动效果更好?每天锻炼同一部位能最快增强肌肉力量?怎样成为不同年龄段的“强壮”男人?晨练，暮练，你选择哪个?周末突击运动效果好吗?当心运动过了头?哑铃只能锻炼上肢?羽毛球健身，关节损伤找上门?怎样预防“网球肘”和“网球手”?“高尔夫肘”，高雅运动的烦恼?颈椎病，随便活动颈椎?烟民，今天你运动了吗?老年人的“健身金字塔”你知道吗?怎样运动预防骨质疏松?提高平衡能力，预防摔倒不可少?倒走有益健康吗?散步是老年人的最佳锻炼方法?公园里的运动误区，你也这样做吗?肩周炎的健身秘诀你知道吗?腰痛，这样锻炼你知道吗?太极拳，不要“练”?哪些运动可预防老年痴呆?春季锻炼长高快?运动能让你变得更聪明?缓解考试压力，怎样来运动?常打篮球促长高?怎样提防足球运动损伤?打乒乓球可以预防近视眼吗?游泳虽畅快，这些事情不能做?你会选择轮滑鞋吗?青少年练习跆拳道好处多?咏春拳，你适合练吗?

章节摘录

插图：身体各器官系统的功能明显减弱，体力、精力、免疫力下降较大，疾病或身体功能性障碍增多。
加上生活和工作压力依然较大，生活方式属于多吃喝、少运动。
因此，患各种慢性疾病的风险较高。
此时，男性需要继续有氧运动为主的锻炼，增强心血管系统的功能，维持健康的体重和体形，同时保持一定的肌肉力量锻炼。
另外，还需增加一些增强骨密质以及提高柔韧性、平衡能力的运动。
注意运动量要适当减少，强度要适当降低。
健身方法：每周3～5天、每天30～60分钟中等强度的有氧运动，如慢跑、快走、游泳、骑自行车、爬山、健身操、跳舞等，改善心肺功能。
每周2～3次的肌肉力量锻炼，练习全身各部位的大、小肌肉群，负荷重量中下等，组数较少，次数较多，每个动作做3～4组，每组做10～15次。
每周1～2次的娱乐性运动，如网球、高尔夫球、羽毛球、乒乓球等。
每周l～3次的踢毽子、太极拳、伸展操等增强骨密质以及提高柔韧性、平衡能力的运动。

媒体关注与评论

我们不断尝试着使自己获得健康的各种方法和手段。
然而有多少禁区我们不能涉足？
有多少秘诀我们有所不知？
《你不知道的健康运动秘诀》明明白白地告诉了我们。
它就是我们在追求健康道路上的领路人。
——中国国家体育总局体育科学研究所副所长，第16届亚运会科学大会组委会秘书长、科学委员会秘书长祝莉本书聚焦大众关注的健康运动热点问题，内容涵盖面广，图文并茂，通俗易懂。
对于所有正在积极运动或有计划进行运动的朋友，我强力推荐此书。
——香港浸会大学协理副校长、体育及运动科学讲座教授傅浩坚读《你不知道的健康运动秘诀》，甚为惊喜。
惊的是健身误区和健身盲点竟然如此之多；喜的是刘展教授能用如此轻松的语言阐释深奥的科学运动道理，帮助我们了解运动、相信运动、科学运动。
——济南奥林匹克体育中心党委书记、主任张忠明人们害怕运动，是因为不了解运动。
这本书是为需要身心引导的人准备的，而我们全都是。
——广东电视台资深体育记者，2010年度广东新闻“金枪奖”获得者梁茵

编辑推荐

《你不知道的健康运动秘诀》：刘展，美国春田大学体育教授，2010年亚运会学术委员，10大日常锻炼误区60个最实用的健康运动秘诀，教你科学至运动事半功倍。
第一本中国大众的科学运动启蒙书—《你不知道的健康运动秘诀》，可能改变国人的运动习惯……

第一图书网, tushu007.com

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