第一图书网, tushu007.com

<<活力塑身完全指南>>

图书基本信息

书名：<<活力塑身完全指南>>

13位ISBN编号：9787500928058

10位ISBN编号：750092805X

出版时间：2005-12

出版时间：人民体育

作者：克里斯托夫·M·诺瑞斯

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

内容概要

本书阐释了健身调适身体的原理，包括训练准备、身体能量供给系统、肌肉的工作原理及影响身材的因素等。

作者简介

作者：（英国）克里斯托夫·M·诺瑞斯克里斯托夫·M·诺瑞斯是英国著名运动损伤与康复专家。他在曼彻斯特与人合作开设了两家私人诊所，有20多年治疗软组织损伤的经验，是一位持证资深的生理治疗专家、运动学家。
还是非常成功的运动损伤及健身作家、著名讲演家和资深健康咨询师。

书籍目录

前言1．锻炼前的准备工作2．能量代谢系统3．肌肉的工作原理4．体型与体成分5．运动的力学分析6．负重训练与健身器械7．稳固脊柱练习8．拉伸练习9．心肺训练10．负重练习总论11．上肢负重练习12．下肢负重练习13．躯干的负重练习14．循环练习法15．弹力带练习16．健身球练习17．健身中的举重练习18．速度练习19．健身训练程序索引

章节摘录

书摘为了避免运动损伤，我们开始锻炼之前所进行的准备活动比锻炼本身更重要。
直接锻炼是低效而危险的。
就像汽车，在发动后达到平稳运行前需要一段时间预热一样，身体要达到运动状态也需要一段启动时间，即从通常的闲逸状态逐渐进入剧烈运动时的紧张状态。
肌体组织在低温时是僵硬的，柔韧性较差，因此肌肉容易被拉伤，关节也很容易受伤。
而且，心率不是逐渐地而是迅速增高，心跳可能变得不规律，而不能表现出正常时平滑的节律性。
这种改变会对心脏造成潜在的非常严重的危险，尤其是对于年迈以及不常运动的个体。
因此，热身活动的功能是使身体为运动做好准备，这样既可以减少运动损伤的几率，又使接下来的练习更有效。
热身活动类型　热身活动可以是被动的，身体通过外部来加热；也可以是主动的，通过练习由身体内部产生热量。
被动热身的例子如桑拿浴和热水浴，主动热身可以通过快步走或慢跑实现。
两种方式都很有效，但适用于不同情形。
主动热身通常在身体活动前进行，而被动热身常用于处理运动损伤，比如要将痉挛变硬的肌肉拉开时。
就运动损伤与恢复而言，被动热身的明显优势是，在产生热量时，不需要运动员活动受伤的组织。
被动热身的另一个常常被忽视的长处是，此方法几乎不动用运动员的能量储备。
这一点在竞赛前非常重要，在主动热身后，可采用被动热身来维持身体的温度。
然而，被动热身的主要缺点是，当身体由外部加热时，热量不可能完全穿透运动中需要使用的组织。
例如，来自标准加热灯的热量仅能够穿透身体1厘米。
这对表层肌肉而言很好，但对于关节没有明显的作用。
要想作用于关节，要么找到可以进行深度加热的特殊方法，要么就必须选择主动的热身活动。
热身活动作用　好的热身活动具有很多作用。
首先，热身活动中通过模拟动作练习会使随后的动作练习更为顺畅。
例如，在击打高尔夫球前进行的挥杆练习。
这种模拟练习对于任何需要技术的活动都很有用。
当我们举起重物或进行健身练习时，所使用的动作是由很多更小的动作连接而成的。
肌肉必须在适当的时间以适当的力量收缩，关节的活动范围必须恰到好处。
这些细小的动作组合在一起便形成一个完整的动作，科学工作者称为动作组合。
每种不同的健身练习需要不同的动作组合。
有一点非常重要，热身活动要能够引导正确地完成动作组合，即您将要进行的身体练习所需要的组合。
尽管在活动中您对一项练习很熟悉，但是一旦您离开体育馆便开始遗忘其要领。
几天后当您重新回到体育馆时，您在家里及工作中已经做了成百上千种其他动作，因此该动作在您脑海中的印象便不再清晰。
热身活动的功能之一是使您在使用大重量练习之前先熟悉练习中需要的动作组合。
这在速度性的练习中尤为重要。
其次，热身活动可以使您的心跳和血压稳定地、安全地升高，而不是从闲逸状态一下子攀升到训练水平，造成危险。
这对于年迈以及很少运动的个体而言非常重要，他们的心血管系统可能正面临着损伤或疾病的危险。
心跳与血压的剧烈变化可能会导致个体心脏病的发作。
在通常的安静状态，一天中身体中的血流总量仅有15%一20%流过肌肉。
其他则储存在身体的各个器官中。
当我们运动时，却至少有75%的血液需要供给活动的肌肉，因此我们必须把这些血液从器官中调动出来，而这必须要逐渐完成。

第一图书网, tushu007.com

P1-2

编辑推荐

想告别亚健康，拥有强壮的体型？
想塑造健美的身材，拥有结实的臀部、平坦的腹部？
越来越多的人明智地将健身锻炼作为身体调适的手段，本书作者著名生理治疗专家克里斯托夫·M·诺瑞斯为我们阐释了健身调适身体的原理，介绍了一些室内最安全、最有效的健身方法。
是现代健身的必备读物。

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