第一图书网, tushu007.com

<<健身跑实用指南>>

图书基本信息

书名：<<健身跑实用指南>>

13位ISBN编号：9787500934189

10位ISBN编号：7500934181

出版时间：2008-11

出版时间：李山 人民体育出版社 (2008-11出版)

作者：李山

页数：220

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

《健身跑实用指南》分为十章，涉及健身跑装备篇、健身跑晋级篇、健身跑人群篇、健身跑计划篇、健身跑恢复篇、健身跑营养篇、健身跑门诊篇、健身跑心理篇。
健身跑是一项户外活动，参加这项活动，不仅可以享用受新鲜的空气，更重要的是锻炼身体，拥有健康。
此外，《健身跑实用指南》还开辟了健身跑解惑篇与拾趣篇。
希望读者能从中受益。

<<健身跑实用指南>>

书籍目录

第一章健身跑入门篇 第一节健身跑现在时 一、解读健身跑 二、健身跑5大理由 三、健身跑与“亚健康”四、健身跑自测表 五、健身跑指数 第二节健身跑装备 一、运动装 二、慢跑鞋 三、运动手表与心率计 四、太阳镜 五、MP3或随身听 六、运动水壶 七、健身跑日记 第二章健身跑晋级篇 第一节初级健身跑必备 一、健身跑常规 二、健身跑的姿势与呼吸 三、健身跑的能量消耗 四、跑过脚下8块“绊脚石” 五、初级健身跑的“牙膏时间” 六、初级健身跑的12条忠告 七、初级健身跑的“5味”体会 八、健身跑的6个“危险因子” 九、健身跑拒绝空气污染 第二节中级健身跑必备 一、“玩转”心率表 二、练力量助“一臂之力” 三、学会休息 四、检测过度疲劳 五、“慎用”运动饮料 六、“12分钟跑”测测你 第三节高级健身跑必备 一、晋级高手的标准 二、“挑战”心率表 三、测定“最大摄氧量” 四、“交叉”练习的妙用 五、赛前饮食 六、赛中补水 七、赛中战术 八、赛中体力分配 九、赛前赛后小帖士 十、赛后放松整理 第三章健身跑人群篇 第一节“青春财富”健身跑 一、青少年健身跑“财富” 二、幼儿跑步处方 三、儿童减肥跑步处方 四、青少年趣味健身跑 第二节“魅力四射”健身跑 一、女性健身跑的优势 二、不同年龄和时期的女性健身跑 三、女性健身跑辅助练习 第三节“人到中年”健身跑 一、中年人健身跑的必要性 二、中年人健身跑处方 第四节“夕阳无限”健身跑 一、老年人健身跑特点 二、老年人健身跑健康“扫描” 三、老年人健身跑“处方” 四、老年人健身跑运动量‘ 五、老年人健身跑“时区”与“最佳心率” 六、老年人健身跑的“力量卫士” 七、老年人健身跑“监测” 八、健身跑与慢性病 九、老年人健身跑“禁忌症” 十、老年人健身跑“忠告” 第四章健身跑计划篇 第一节健身跑计划制定原则与标准 一、健身跑计划的基本原则 二、确定健身跑最佳运动量的标准 三、衡量健身跑运动量的主、客观标准 第二节健身跑科学计划范例 一、不同人群健身跑科学锻炼计划范例 二、比赛前后健身跑锻炼计划范例 三、10公里比赛锻炼计划范例 四、10%的计划 五、30／30计划 六、“10步法”跑完30分钟 第五章健身跑恢复篇 一、对过度锻炼说“不” 二、健身跑的恢复“法则” 三、健身跑的恢复“策略” 四、健身跑的恢复“帖士” 第六章健身跑营养篇 一、健身跑营养“浏览器” 二、健身跑“糖”的摄人 三、健身跑营养的5条建议 四、健身跑一族的营养食谱 五、健身跑营养“加油站” 六、健身跑补液“帖士” 第七章健身跑门诊篇 第一节健身跑运动损伤防治原则与常见病诊治 一、“RICE”原则 二、健身跑常见病防治 第二节健身跑保健与医务监督 一、健身跑保健小常识 二、健身跑禁忌症 三、健身跑“伤痛卫士” 四、健身跑医务“监督” 五、健身跑“贴身护士” 六、健身跑PK肥胖症 第八章健身跑心理篇 第一节健身跑心态与心理疗法 一、积极心态与健身跑 二、紧张感的健身跑疗法 三、压力感的健身跑缓解 第二节健身跑心理门诊 一、中年人心理健康与健身跑 二、老年人心理健康与健身跑 三、慢性病人心理健康与健身跑 四、健身跑PK抑郁症 五、健身跑赛前“心理诊所” 第九章健身跑解惑篇 一、健身跑柔韧练习知多少 二、四季更替如何健身跑 三、老年人健身跑还需要力量练习吗 四、健身跑后多久才能进餐 五、健身跑中如何补水 六、健身跑最佳时间 七、健身跑有哪些误区 八、清晨如何健身跑 九、喝咖啡对健身跑有帮助吗 十、失眠人群如何健身跑 十一、健身跑对中老年人身心有何帮助 十二、健身跑与内分泌有关系吗 十三、健身跑会使小腿变粗吗 十四、如何消除健身跑后的疲劳感 十五、如何选购跑步机 第十章健身跑拾趣篇 一、健身跑的起源 二、风靡世界的健身跑 三、有氧健身之父——肯尼思·库珀 四、健身跑第一人——艾恩斯特·范·阿肯 五、钟情健身跑的总统 六、跑步姿势最危险的总统 七、马拉松赛跑 八、世界马拉松比赛集锦 九、世界长跑之最 十、天生能长跑的肯尼亚人 十一、跑步狂人乔·亨德森 十二、最能跑的警察 十三、芬兰的“背媳妇跑” 十四、英国的“翻饼跑” 十五、百年新百伦：低调优雅“慢跑王” 十六、神奇的慢跑文胸 十七、慢跑鞋成为MP3 十八、慢跑成为公益活动的宠儿 十九、关于“跑友” 后记 参考文献

章节摘录

9．脚底水泡　　运动中由于鞋袜不合适，如鞋底过硬、袜子不平整、袜底湿滑等，以及双脚落地方法不正确都会使脚底摩擦力增大，导致脚底磨出水泡。
为了避免脚底磨出水泡，可以选择适宜的慢跑鞋，不穿过小、过紧的袜子，同时掌握正确的落地方法。
对于已经出现的水泡，如果体积不大，又不妨碍活动，最好不要刻意挤破，而是在上面涂抹一些碘酒，这样，里面的水分很快就会被吸收。
如果体积较大，影响了运动和行走，可以用消过毒的针将其挑破，并在水泡部位抹上紫药水，也可以用一些磺胺类软膏涂在伤口表面，并用医用纱布包扎，而且在今后的几天停止或减少活动，等到伤口痊愈后再恢复健身跑。
为了预防脚底水泡不仅要注意鞋袜的质地，而且跑步速度还要控制在合适的范围。
降低跑速可以减轻脚与地面的冲击力，以及脚与鞋的摩擦力。
另外，除了注意鞋袜的选择外，还应注意内裤与短裤的舒适度，宽大的短裤可以防止与大腿根部的摩擦发生红肿现象。
10.运动后血尿　　运动后血尿是在运动后出现的一过性尿液中带血的现象，个别锻炼者在健身跑后会出现血尿，血尿的程度往往与运动量有直接关系。
如果排除器质性疾病，运动性血尿并没有全身或局部特殊的症状，身体各项检查都正常。
绝大多数锻炼者出现血尿的时间不会超过3天。
血尿的发生较为公认的原因是运动时肾脏由于受到挤压、牵扯或打击而造成组织或血管的微细外伤所致。
通常情况下是肾脏出现的一过性毛细血管急性损伤。
跑步的运动量过大，疲劳身体得不到及时恢复容易造成运动后血尿。
跑步后出现血尿无论有无症状都应该停止运动。
通过医院的尿液检查看是否存在病理原因，如果排除病理原因，就应该考虑重新调整锻炼计划，合理安排运动量和运动强度，同时还应补充一些维生素C、B12和ATP注射液，并吃些养血清热利湿为主的中药补剂。
11.运动性贫血　　血液中的红细胞数或血红蛋白含量低于正常值称为贫血。
由运动锻炼或训练引起的红细胞或血红蛋白含量低于正常值称为运动性贫血。
运动性贫血的发生与锻炼负荷量、身体机能状况、营养、年龄、性别、季节等因素有关。
运动性贫血发生的重要原因可概括为红细胞破坏、造血原料蛋白质、铁、维生素等的消耗、丢失或供给不足，以致血红蛋白合成减少，以及血浆稀释而引起的相对性贫血。
一般情况下，男性红细胞数低于400万／立方毫米，女性低于350万／立方毫米，血红蛋白值男性低于120g/l，女性低于105g/l，均认为是贫血。
如果锻炼者患有贫血，首先应减少运动量和运动强度，男性血红蛋白在100～120g/l，女性在90～110g/l，可边治疗边锻炼，但需要减少运动量。
如果是严重的贫血患者则应停止锻炼，以治疗为主，并根据治疗效果，逐渐恢复健身跑锻炼。
对于一般程度的贫血者在日常饮食中应多补充蛋白质、铁和维生素，同时应定期进行血红蛋白的测定，科学预防与治疗。
……

编辑推荐

《健身跑实用指南》由人民体育出版社出版。

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