第一图书网, tushu007.com

<<健身最需要知道的449个问题>>

图书基本信息

书名：<<健身最需要知道的449个问题>>

13位ISBN编号：9787504854285

10位ISBN编号：750485428X

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：矫玮 编

页数：279

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

内容概要

《健身最需要知道的449个问题》是在矫玮日常教学、社会服务实践的基础上，参考了国内外最新科研成果及资料，用通俗的语言、以问答的形式，回答如何才能科学运动的一本属于健身爱好者的常备书，以求为大众运动健身者答疑解惑。

《健身最需要知道的449个问题》七大部分基本涵盖了运动健身中人们常见的问题，并把国内外先进的理念和方法介绍给大家。

力求讲解通俗、易懂：介绍方法简便、易行，以便于读者学习，使用。

《健身最需要知道的449个问题》配图150余张，给读者直观、形象的讲解。

无论您年龄大小，无论您是已经开始健身运动，或是还在计划中，《健身最需要知道的449个问题》都可以给您以指导，并可作为您的“健身顾问”长期使用。

作者简介

矫玮
博士，教授
现任全国运动防护专科委员会秘书长、中国康复医学教育专业委员会常委、北京康复医学会常务理事，中国运动医学会委员。

研究方向为运动康复与健康的理论与方法。
主要包括运动损伤的风险评估与预防及膝、肩、腰部的运动康复。

主持多项部

书籍目录

PART 1　必须知道的运动常识　1.什么是运动处方？
2.运动处方是否也是对“症”开方，真的对疾病的康复有用吗？
3.平时很健康，也没什么疾病，是不是就不用运动了？
4.有氧运动和无氧运动有哪些区别？
5.有氧运动有什么好处？
6.健身采取有氧运动还是无氧运动好？
7.什么是“温柔健身”方法？
8.如何知道自己的运动强度是多少？
9.怎么样运动才能有最好的健身效果？
10.运动中出汗越多是不是运动效果越好？
11.运动健身时应该穿什么样的衣服？
12.怎样挑选运动鞋？
13.不同年龄的人该选择怎样的运动方式？
14.怎样根据性格来选择运动项目？
15.在什么情况下不宜运动？
16.春季运动要注意哪些问题？
17.夏季运动需要注意什么？
18.秋季如何运动？
19.冬季运动的注意事项有哪些？
20.怎样判断运动时是不是中暑了？
21.运动中中暑了，该做些什么？
22.如何预防运动中中暑？
23.追求高难度的动作或运动方式有什么危害？
24.饭后多长时间运动好？
25.什么时间锻炼最好？
26.每次运动多长时间比较好？
27.每周应该运动多少天？
28.每次运动都要练到精疲力竭吗？
29.体力劳动者还需要体育锻炼吗？
30.做家务的作用能等同于运动吗？
31.运动前要做准备活动吗？
32.为什么运动时关节会嘎巴嘎巴响？
33.为什么运动后肌肉酸痛？
34.怎样预防和缓解延迟性肌肉酸痛？
35.运动后要做整理(放松)活动吗？
36.运动后如何消除疲劳？
37.缓解压力的健身锻炼方式有哪些？
38.肌肉力量训练有哪些好处？
39.如何提高肌肉的力量？
40.力量练习安排上要注意什么？
41.哪些运动对柔韧性要求比较高？
42.柔韧性越大越好吗？
43.什么是伸展练习？
44.伸展练习有什么好处？
45.怎样做伸展练习？

46.伸展练习时要注意什么？
47.灵敏是怎么练出来的？
48.为什么要提高平衡能力？
49.怎样提高平衡能力？
50.锻炼后能立刻洗浴吗？
51.运动后洗澡的水温多少度最合适？
52.晨练完回家再补个“回笼觉”行吗？
53.如何消除晨练后的疲劳感？
54.有雾的天气运动好吗？
55.公路边适合跑步锻炼吗？
56.健身可以”恶补”吗？
57.运动时呼吸困难了怎么办？
58.运动时为什么会腹痛？
59.运动时腹痛了该怎么办？
60.运动时崴脚了怎么处理？
61.为什么运动时会抽筋？
62.运动时腿抽筋了怎么办？
63.运动时擦伤怎么处理？
64.运动时肌肉拉伤该如何处理？
65.跑步中为什么会“岔气”？
66.岔气了该怎么办？
67.如何预防“岔气”？
68.运动时心慌怎么处理？
69.运动时出现晕厥该如何处理？
如何预防？
70.冬季长跑时，如果出现咳嗽该如何处理？
71.运动时眼里进了异物怎么办？
72.运动中鼻出血了怎么处理？
PART 2　运动健身与饮食　73.只运动不补充营养对机体有什么危害？
74.营养过剩而不运动对机体有什么危害？
75.为什么说运动加营养是健康的王道？
76.经常锻炼时是一日三餐还是一日多餐好？
……PART 3　运动与儿童PART 4　运动与女性PART 5　运动与老人PART 6　常见运动项目锻炼时需注意的问题PART 7　运动健身与防病治病

章节摘录

版权页：插图：力量训练要遵循坚持、经常、全面发展、循序渐进、逐渐加大运动量和运动强度等基本原则。
负重力量时，要量力而行，切忌“死撑”“硬撑”，必要的保护措施也是防止伤害事故发生的有效方法。
力量练习的内容和方法是多种多样的，练习者要结合自己的具体情况加以取舍、灵活运用。
在做正式力量练习前，要特别做好准备活动，牵拉即将做力量练习的肌群。
力量练习之后也要充分放松这些肌群，帮助肌肉中乳酸快速消除。
力量练习中，大小肌群的训练要合理有序地安排。
力量练习时不仅要发展主要的大肌群，还要注意发展较少使用的小肌群。
一般来说，大肌群的练习应放在小肌群练习之前，这是因为：A.大肌肉在训练时运动中枢的兴奋面广，兴奋程度高，在提高自身力量的同时，由于兴奋的扩散作用，练习过程对其他肌肉也有良性刺激作用。
B.大肌肉相对不易疲劳，可延长练习时间，而小肌肉练习容易疲劳，将影响大肌肉练习动作的完成。
前后相邻的运动尽量避免使用同一肌群。
力量练习时肌群练习的顺序：大腿前部肌肉（股四头肌）一肩部和胸部（三角肌和胸大肌肉）一背部和大腿后部肌肉一小腿肌肉一上臂后部肌肉（肱三头肌）一腹肌一上臂前部肌肉（肱二头肌）。
有研究表明，每天训练1次，肌肉力量提高47%，隔天训I练1次，肌肉力量提高77.6 %。
故力量练习隔天训练的效果比每天训练效果好。
柔韧性是人体关节在不同方向上的运动能力，以及肌肉、韧带的伸展能力。
柔韧性取决于关节结构、关节的灵活性、韧带及肌肉的弹性和神经系统对肌肉的调节能力。
柔韧包括两方面的含义，一是关节活动幅度的大小，二是跨过关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展性。
柔韧性好不仅可以增加动作幅度，使动作更加优美、协调，还有利于力量和速度的发挥，还可以减少受伤的几率。
因运动项目不同，其对各关节的活动幅度要求程度也不尽相同。
例如，投掷、体操、举重、游泳等对肩关节的柔韧性要求较高；篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球等要求腕部柔韧性要好；而艺术体操、跳水、蹦床等运动项目不仅对肩、腰、胸、髋、腿部的柔韧性有较高的要求，甚至对脚面的柔韧性也有较高的要求。

编辑推荐

《健身最需要知道的449个问题》：全国运动防护专科委员会秘书长、中国康复医学教育专业委员会常委、北京康复医学会常务理事。
中国运动医学会委员。
运动领域权威专家全力打造大众健身必读给您一位永远相伴的“ 私人健身顾问 ”。
全家都能读的健身书解答最热点的健身问题给你最专业的健身建议制订最安全的健身方案

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