

## <<健身运动指导全书>>

### 图书基本信息

书名：<<健身运动指导全书>>

13位ISBN编号：9787504855213

10位ISBN编号：7504855219

出版时间：2012-5

出版时间：农村读物出版社

作者：郭庆红，徐铁 主编

页数：732

字数：1000000

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>

## <<健身运动指导全书>>

### 内容概要

《健身运动指导全书》由郭庆红、徐铁主编。

《健身运动指导全书》涵盖了健身机理、健身实践、健身保健、健身竞技、健身管理诸方面内容。

基础篇：健身运动与我们的身体结构，健身运动与我们的生理特性，健身运动的力学分析，健身运动的营养补给，健身运动的医疗保护，健身运动与心理测评，健身运动的训练体系；

实践篇：伸展运动，有氧运动，肌肉负荷运动；保健篇：男性健身运动，女性健身运动，运动减脂，运动增肌，健身知识问答；

竞赛篇：健美竞赛技术，韦德训练法则32式；管理篇：健身教练，健身俱乐部。

## <<健身运动指导全书>>

### 作者简介

徐铁，我国著名健身运动专家，北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任，全国等级健身指导员授课讲师。

自1982年开始从事女子健身美体教学，曾带领学生获得全国和北京市健身健美比赛冠亚军等优异成绩100多项，是我国第一代女子健美教练员和裁判员。

自1986年以来编著了《女子健美与健美锻炼》、《女子健美教程》等数十部专著。

郭庆红，北京市健美协会副主席兼秘书长，中国健美协会新闻委员会副主任，《健美先生》杂志顾问，韦德体系健身健美教练培训导师。

曾获1981年埃及第五届努赛尔国际举重锦标赛75公斤级冠军。

## <<健身运动指导全书>>

### 书籍目录

序

前言

#### 第一部分 基础篇

##### 第一章 健身运动与我们的身体结构

###### 第一节 人体骨骼系统

###### 第二节 骨连接

###### 第三节 骨骼肌

###### 第四节 肌肉工作原理分析

###### 第五节 动作分析

##### 第二章 健身运动与我们的生理特性

###### 第一节 人体主要肌肉群结构及其功能

###### 第二节 细胞生理

###### 第三节 肌肉生理

###### 第四节 运动与新陈代谢

###### 第五节 身体素质的生理学基础

###### 第六节 不同人群的生理特点

###### 第七节 不同人群的运动方式

##### 第三章 健身运动的力学分析

###### 第一节 肌肉的力学特征

###### 第二节 运动生物力学

###### 第三节 人体运动

###### 第四节 动作分析

##### 第四章 健身运动的营养补给

###### 第一节 人体的构成

###### 第二节 营养素

###### 第三节 食品的营养价值

###### 第四节 科学膳食

###### 第五节 不同人群的营养膳食

###### 第六节 运动营养补给

##### 第五章 健身运动的医疗保护

###### 第一节 人体形态的测量与评价

###### 第二节 人体机能的测量与评价

###### 第三节 身体素质的测量与评价

###### 第四节 健身运动中的医务监督

###### 第五节 运动损伤的预防和处理

###### 第六节 女子运动卫生

###### 第七节 运动按摩

##### 第六章 健身运动与心理测评

###### 第一节 运动心理的测试

###### 第二节 运动心理的评价

##### 第七章 健身运动的训练体系

###### 第一节 运动训练的内容

###### 第二节 运动训练与适应

###### 第三节 运动训练的原则

###### 第四节 运动训练的方法

## <<健身运动指导全书>>

### 第五节 身体素质及其训练

## 第二部分 实践篇

### 第八章 概述

#### 第一节 健身运动的组成与分类

#### 第二节 健身运动的内容及特点

### 第九章 伸展运动

#### 第一节 伸展运动及其作用

#### 第二节 伸展运动训练的方法

#### 第三节 身体各主要部位伸展练习的手段

#### 第四节 伸展运动训练当中应该注意的问题

#### 第五节 人体几个身体部位伸展能力的测评方法

### 第十章 有氧运动

#### 第一节 有氧运动及其特点

#### 第二节 有氧运动的作用和意义

#### 第三节 有氧运动训练常用的形式

#### 第四节 各种健身操、健身舞

#### 第五节 有氧运动训练计划的制订

#### 第六节 有氧运动中要注意的问题

### 第十一章 肌肉负荷运动

#### 第一节 肌肉负荷训练的种类及意义

#### 第二节 肌肉负荷训练相关术语

#### 第三节 健身健美运动常用器械简介

#### 第四节 肌肉负荷训练基本技术原则

#### 第五节 肌肉负荷训练的八大要素

#### 第六节 肌肉负荷训练的四大忌禁

#### 第七节 肌肉负荷训练的原则和训练方法

#### 第八节 身体各主要部位肌肉负荷训练的手段

#### 第九节 肌肉负荷训练计划的制订

### 附：一套简单有效的整理运动

## 第三部分 保健篇

### 第十二章 男性健身运动

#### 第一节 男性的生理学特点

#### 第二节 男性的运动项目

#### 第三节 男性的运动强度

#### 第四节 男性训练的注意事项

### 第十三章 女性健身运动

#### 第一节 女性的生理学特点

#### 第二节 适合女性的运动项目

#### 第三节 女性的运动强度

#### 第四节 女性运动的注意事项

### 第十四章 运动减脂

#### 第一节 衡量体脂、体重的常用指标

#### 第二节 人体脂肪含量的测量方法

#### 第三节 肥胖形成的原因及其危害

#### 第四节 运动减脂的原理

#### 第五节 运动减脂的方法

#### 第六节 运动减脂应注意的问题

## <<健身运动指导全书>>

### 第十五章 运动增肌

#### 第一节 造成身体瘦弱的原因及危害

#### 第二节 运动增肌的原理

#### 第三节 运动增肌的方法

#### 第四节 运动增肌应注意的问题

### 第十六章 健身知识问答

## 第四部分 竞赛篇

### 第十七章 健美概述

#### 第一节 健美运动常识

#### 第二节 健美比赛的分类与技术等级评定

#### 第三节 健美比赛的组织

#### 第四节 健美竞赛规则

#### 第五节 健身先生、小姐竞赛规则

#### 第六节 男女形体健身比赛内容与评分标准

#### 第七节 体育模特

#### 第八节 中国健美健身冠军榜

### 第十八章 健美竞赛技术

#### 第一节 健美竞赛选手参赛前、中、后期的技术要点

#### 第二节 健美运动竞赛动作造型技巧

### 第十九章 韦德训练法则32式

#### 第一节 初练者训练法则

#### 第二节 中级阶段训练法则

#### 第三节 高级阶段训练法则

#### 第五部分 管理篇

### 第二十章 健身教练

#### 第一节 健身俱乐部教练员的职业道德

#### 第二节 健身健美教练员的培训

#### 第三节 健身私人教练

#### 第四节 健美运动员全年训练计划的制订

### 第二十一章 健身俱乐部

#### 第一节 健身俱乐部的安全管理

#### 第二节 健身俱乐部的主要岗位设置和职责

#### 第三节 健身俱乐部从业人员的基本要求

#### 第四节 健身俱乐部的工作布置

#### 第五节 健身俱乐部管理制度

附：北京市消费类预付费服务交易合同行为指引（试行）

## <<健身运动指导全书>>

### 章节摘录

版权页： 插图： （八）提高人体内分泌系统的调节能力和潜在机能 内分泌在中枢神经系统的控制下进行，是人体机能调节的主要组成部分之一。

合理有效的有氧运动锻炼可以刺激神经系统，调节内分泌腺的功能，促进人体新陈代谢和正常的生长发育。

运动时内分泌腺能产生适应性反应，对协调肌肉活动，提高人体机能能力起重要作用。

比如经过有规律的、系统的有氧运动锻炼，人体对糖的消化、吸收、储存和利用的能力可以通过调节消化腺、胰岛腺、肾上腺和性腺等腺体的分泌，达到最优化，使平时糖原储备量增加，运动时糖的供应量迅速、充足，以适应有一定强度的耐力性工作；同时保持血糖水平平稳，保障中枢神经系统的正常血糖供应。

（九）对人体内各个内脏器官有特殊的锻炼作用 在各种各样的运动形式中，类似跑步、跳绳等有氧运动，对人体还有特殊的锻炼作用。

在进行这类运动锻炼时，由于身体的重心不断地、有规律地上下振动，使得人体内各个内脏器官都能受到一定的挤压、抻拉、摩擦等作用，这些作用对各脏器本身及其周围的固定组织如韧带、网膜、系膜、膈以及神经、血管等组织都是一种良性的刺激，使其在得到技能锻炼的同时，还能得到保养和理疗。

二、有氧运动的意义 在三大健康运动中，有氧运动作为主要内容之一，具有重大的意义有不可替代的作用。

（一）由于有氧运动的强度不大，而且安全、易行，适合男女老少广大健身爱好者采用，具有普遍推广的意义。

（二）与单纯的伸展运动和肌肉负荷运动不同，有氧运动不仅可以提高人体长时间工作的能力，对内脏器官还有其他运动不具备的“维护和保养”功能（如跑步、跳绳等运动）。

（三）长期从事有氧代谢运动锻炼，可以预防高血压、糖尿病、高血脂、肥胖症以及心脑血管疾病等慢性病，对中老年人还有特别的健身、保健作用。

（四）有氧代谢运动形式多种多样，简便易行，不会使健身爱好者产生厌烦感，便于常年坚持。

## <<健身运动指导全书>>

### 编辑推荐

《健身运动指导全书》编辑推荐：国内第一本健身大全，改变身体不可或缺的指导精品。

## <<健身运动指导全书>>

### 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>