

<<健身运动红绿灯>>

图书基本信息

书名：<<健身运动红绿灯>>

13位ISBN编号：9787508255682

10位ISBN编号：7508255682

出版时间：2009-4

出版时间：金盾出版社

作者：万里，谢英彪 主编；汪天夔 等副主编；王金勇 等编著

页数：231

字数：192000

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>

<<健身运动红绿灯>>

内容概要

本书由运动医学保健专家、养生专家共同撰写，以225盏红绿灯寓意健身运动的宜忌，从健身理念、健身方法、四季健身、减肥健身、祛病健身、男性健身、女性健身、中老年健身等方面进行了详细阐述。内容丰富，通俗易懂，实用性强，适合广大运动爱好者阅读，可指导读者在健身运动中享受健康与快乐。

<<健身运动红绿灯>>

作者简介

万里，江苏省人民医院暨南京医科大学第一附属医院康复医学科副教授、运动医学专家。现兼任中国残奥中心医学与科学部A级分级师，中国医学管理科学研究院特约研究员，台湾瑜珈协会荣誉会员，江苏省残疾人体协理论研究会常务理事，江苏省及南京市全民健身讲师团专家。擅长运动创

<<健身运动红绿灯>>

书籍目录

- 一、健身理念红绿灯 (一) 健身理念的34盏红灯 1.忌运动不足 2.健身运动忌忽视身体的异常感觉 3.健身运动忌过度 4.运动量不是越大越好 5.何时不宜运动 6.运动之后五不宜 7.不运动时常穿运动鞋有何弊病 8.健身时忌光脚穿运动鞋 9.雾天忌室外健身 10.晨练忌超量 11.晨练后不宜再睡回笼觉 12.晨练后忌马上进餐 13.晨练不是越早越好 14.晨练时不能把腰带勒得太紧 15.忌做深呼吸 16.运动员的营养误区 17.健身运动的误区 18.健身运动的禁忌证 19.健身运动后的饮食禁忌 20.健身运动不能让身体“暴动” 21.不能空腹运动 22.体力劳动不能代替健身运动 23.热天运动后不要暴饮白开水 24.不能忽视运动性腹痛 25.饭后不能激烈运动 26.运动前不宜大量进食 27.不要忽视对运动损伤的防治 28.运动时不宜穿着纯棉服装 29.运动不科学有损健康及运动中出现异常情况的处理 30.什么情况下不宜进行健身运动 31.睡醒后为何不宜剧烈运动 32.忌力量练习与耐力练习混淆不清 33.忌运动损伤发生后绝对不活动 34.不宜过分强调伤筋动骨100天的说法 (二) 健身理念的34盏绿灯 1.适度运动可改善心肺功能 2.适度运动可增强免疫力 3.采用适宜运动方式消除疲劳 4.青年人可结合工作选择运动 5.宜养成良好的运动习惯 6.宜提高运动的趣味性 7.健身运动要足量 8.健身宜采用好姿势 9.自我监测运动量 10.健身宜全面进行 11.选择最佳运动时间 12.应穿好运动服和运动鞋再运动二、健身方法红绿灯 三、四季健身红绿灯 四、减肥健身红绿灯 五、祛病健身红绿灯 六、男性健身红绿灯 七、女性健身红绿灯 八、中老年人健身红绿灯

<<健身运动红绿灯>>

章节摘录

一、健身理念红绿灯 (一) 健身理念的34盏红灯 1.忌运动不足 无论哪一种疾病都会给人带来痛苦,但有一种疾病却很特别,在患病初期身体不仅没有不适的痛苦,反而有舒适的欣快感。这种病叫“运动不足综合征”。

运动不足综合征的进展很缓慢,初期可无任何不适感觉,如有的人长期贪睡,持续躺在沙发上看电视等,把赖床当作生活中的乐趣,而对它所隐藏着的危害却毫无所知。

由于长期缺乏运动,肌肉慢慢萎缩,体力逐渐下降,随之出现精神不振、肥胖、器官功能减退、抗病能力减弱等。

在这种状态下,极易引起高血压、动脉硬化、冠心病、胆石症、糖尿病等疾病。

运动不足综合征患者大多并未认识到自己患病,即使知道患病也没有认识到是缺乏运动所致,而是一味地追求营养和滋补药,其结果是适得其反。

如果人持续20天静止不动,则心脏的搏动和肺的呼吸功能显著减弱,血液的供给和氧气的摄入量明显减少。

因此,临床上把糖尿病、高血压病、心脏病、腰痛等列为“运动不足综合征”的表现,认为缺乏必要的运动是形成以上病症的重要原因。

研究结果发现,由于运动不足而致使身体肌肉逐渐萎缩的现象越来越普遍、严重,对身体健康已造成一定的危害,尤其是对儿童的生长与发育极为不利。

因此,主张尽量弃车步行。

<<健身运动红绿灯>>

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>