第一图书网, tushu007.com

<<全民健身项目指导用书>>

图书基本信息

书名：<<全民健身项目指导用书>>

13位ISBN编号：9787546323503

10位ISBN编号：7546323509

出版时间：2010-3

出版时间：姚威 吉林出版集团有限责任公司 (2010-03出版)

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

<<全民健身项目指导用书>>

内容概要

《全民健身项目指导用书:棍术》图文并茂，实用性强，按照统一的体例，力争有所创新。
各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

第一图书网, tushu007.com

<<全民健身项目指导用书>>

书籍目录

第一章 概述 第一节起源与发展 第二节场地、器材和装备 第二章运动保健 第一节自我身体评价 第二节运动价值 第三节运动保护 第三章基本技术 第一节基本持棍法 第二节基本棍法 第四章 国际规定套路 第一节第一段 第二节第二段 第三节第三段 第四节第四段 第五章比赛规则 第一节比赛方法 第二节裁判方法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 提高心肺耐力素质 心肺耐力是指全身肌肉进行长时间运动的持久能力，是体内心肺系统供氧给身体各细胞及其利用氧的能力。
人体的心脏、肺、血管、血液等组织的功能是心肺耐力的基础，它们与氧气和营养物质的输送以及代谢物的清除有关，健全的心肺功能是健康的基本保证。
通过系统的锻炼，可以使心肌增厚，收缩力加强，心室容积增大，从而使心脏的泵血功能加强，表现为心血输出量增加，使心脏的能力得到提高。
通过系统的锻炼，呼吸系统机能也将得到提高，表现为呼吸肌的力量增强，肺活量、肺通气量明显增加，使呼吸系统工作能力提高，以保证对机体供氧的能力。
通过系统的锻炼，可以促进血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应力，从而提高机体工作能力。
通过系统的锻炼，可以使血液系统产生某些适应性变化，如血容量增加、血黏度下降、红细胞膜弹性增加和红细胞变形能力增加等。
提高肌肉力量素质 肌肉力量是指肌肉最大收缩产生的以对抗阻力或负荷的能力。
肌肉力量只有达到一定的程度，才能克服外界阻力，而克服外界阻力是维持日常生活自理，从事各种劳动和运动的必要前提。
通过系统的锻炼，可以提高肌肉的生理横断面积，可以改善神经系统对肌肉收缩的支配功能，还可以提高肌肉内代谢物质的储备量，以有效地提高肌肉质量，使肌肉力量得到提高。
提高柔韧性素质 柔韧性是指人体各关节的活动幅度，即关节的肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。
柔韧性对于保证正常生活质量、维持正常步态、预防损伤发生和减轻损伤程度等方面均起到至关重要的作用。
通过系统的体育锻炼，还可以延缓因年龄因素而导致的柔韧性下降状况，预防因缺乏运动而导致的关节结构、周围软组织和膝关节肌肉退化，从而使锻炼者的日常生活、劳动和运动等更加充满活力。
改善身体成分 身体成分是指人体体重中的脂肪组织和去脂组织的重量百分比。
身体成分中的脂肪成分增加，肌肉成分必然下降。
身体中不具备收缩功能的脂肪组织增加，必然导致进行各种活动的能力下降，基础代谢水平降低和肥胖症、冠心病、高血压病、糖尿病、高血脂症等慢性疾病的发病率的提高，因此，身体成分是保证人体健康的重要内容之一。
通过系统的体育锻炼，随着锻炼者体质的增强，热量消耗便随之增加，就会燃烧掉体内多余的脂肪，使身体成分得到改善，而身体成分的改善，又可以减少体重对关节可能带来的不利影响。
肥胖者身体成分改善，还可以使其心理状况得到改善，增强其自尊心和自信心，建立健康的生活方式。

第一图书网, tushu007.com

<<全民健身项目指导用书>>

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:棍术》的出版，顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。

第一图书网, tushu007.com

<<全民健身项目指导用书>>

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