

<<强身健美立体健身处方>>

图书基本信息

书名：<<强身健美立体健身处方>>

13位ISBN编号：9787562527091

10位ISBN编号：7562527091

出版时间：2011-8

出版时间：中国地质大学

作者：张先松

页数：248

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>

## &lt;&lt;强身健美立体健身处方&gt;&gt;

## 前言

一、运动运动对个人来说既是一种积极健康、有品位、有格调的生活方式，也是促进青少年身心发展、保持青春活力、减缓中老年衰老进程和增强身体素质的最好方法之一；运动对一个国家、社会、城市及乡镇来说既是一个集政治影响力、经济生产力、文化传播力和社会亲和力于一体的实现社会价值的一个平台，也是国家整体素质的一种体现。

有专家说，运动的价值归依在于对生命的尊重，对生活质量不懈的追求，对精彩生活的向往；还有专家说，运动是友情、亲情，运动是品位、格调、时尚。

现代体育运动已经成了人类健康的护卫、大众精神的慰藉、人们生活娱乐的新宠、当代人生活品味的象征、社会流行文化的元素、个人时尚风雅的符号、阶层区隔的挡板和消费社会的前卫？

当然，运动的最大功效和最实际的价值莫过于强身健体和祛病延年。

科学研究证实，缺乏运动会引致诸多生理疾病，反之，运动则可以预防这类生理疾病的发生和减轻健康危机的几率，同时也可以矫正一些体形体态畸形和预防心理疾病等。

科学的运动还可以发展人的身体素质，改变肥胖体型及塑造健美的体魄，促进青少年身高增长和开发婴幼儿的心智。

二、营养“民以食为天”。

营养是构成机体组织的物质基础，是我们维系生命及供给身体活动的能量和进行运动的重要物质基础。

人体的各种生理活动和体力活动，乃至人体生命的存在都离不开营养。

随着体育和医学科学的发展，人们不仅可以用科学的营养方法来维护人体的健康，减轻或消除疾病隐患，改变体形体态，促进身高增长，塑造完美的体格，保持青春活力和延缓衰老，而且能根据不同运动项目的特点，科学地利用营养来促进人体运动水平的提高。

营养是维护和促进健康的重要手段。

只进行体育运动而缺乏必要的营养，则体内消耗的能量物质得不到应有的补偿，引起功能减退，影响生长和发育。

而营养不良或营养不合理，不但阻碍人体的生长发育，机体的免疫能力下降，生命力不旺盛，而且影响遗传及养生与长寿。

可见，健康完善的躯体是与良好的营养分不开的。

总之，营养对于我们的身体健康而言起着非常重要的作用。

三、心理调适学者们认为，心理健康是人体健康的关键。

的确，心理健康有时比生理健康更重要，心理健康是我们创造生活、改造生活的唯一保障，也是我们承受和抵御一切打击和伤害的精神支柱及根本力量。

值得一提的是，心理健康还能促进生理健康，心理与生理的全面健康就是我们孜孜以求的。

在心理学的研究中，人们把心理状态分为3个层次：心理健康—心理亚健康—心理不健康。

显而易见，患有各种心理疾患的人属于心理亚健康，患有心理障碍及精神疾病的人为心理不健康。

笔者以为，心理调适的核心应该是建立和加强自信、自立和自尊，最后达到自强。

其中建立和加强自信是最基础和重要的。

而心理疗法与心理咨询则被称为是现代人必不可少的最奇妙的一种精神按摩方式，并已被西方发达国家的人们广泛的运用。

我们常听到这样一句话：“性格决定命运，心态影响成败”。

纵观我们身边的许多人，一生中并不乏才华、能力、技术和机会，却总与成功和财富擦肩而过，其根本原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。

然而，有些有身体畸形或缺陷的人反而成就了大业，关键是他们具有健康的心态和高于常人的意志？他们的躯体或许不够完美，可心智依然健康。

也曾经有一些政坛要人、商贾巨富、知本新贵以及影视明星，由于心理压力超过负荷、过分焦虑或忧郁而英年早逝等等，都证明了心理调适对保持人体的健康是何等的重要。

四、寄语读者朋友虽然生命是一个源于生终于止的过程，但人生百岁不是梦。

## <<强身健美立体健身处方>>

1999年时任联合国秘书长安南在启动第一个“国际老人年”致词中说：“21世纪是人类的长寿时代。现在出生的婴儿，将能看到22世纪的曙光。

”根据科学家研究预测，人类的自然寿命极限理论最起码在100~175岁。

随着社会的进步、科学技术的发展以及生活质量的不断提高，尤其是通过科学的“运动·营养与心理调适”，人类的寿命将会得到极大的延长。

21世纪将是健康的时代，人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。

21世纪健康人应具备有力的心脏、聪慧的头脑、强健的体魄、充沛的精力、美好的心境、有序的生活

。世界卫生组织强调：“21世纪最好的医生是自己”。

我们应该把健康当成自己的责任，尽早加入科学的健身行列，提高自我保健的意识和能力，培养个人新的生活方式和行为习惯，提高生存质量，创造和睦的社会和家园，争取活过100岁，健康享受每一天

。在生命的快乐中享受快乐的生命。

在生命的快乐中享受大自然的一切恩赐。

张先松2011年4月15日于江大园

## <<强身健美立体健身处方>>

### 内容概要

本书全面诠释了备受健身人群期待的现代运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方，解析了强身健美和发达肌肉的基本原理、健身健美锻炼的特殊原则和经典法则、身体消瘦的原因与增加体重的方法、肌肉力量训练的特殊作用和强身健美锻炼的最佳动作与负荷指南、人体健与美的标准与评价方法、锻炼效果的评价标准与测量方法等。

重点介绍了不同健身项目与不同季节的个性化运动处方与营养处方；不同环境下的健身运动处方与营养处方；身体消瘦者的运动干预处方与膳食调配处方；健美训练人群的运动处方与营养处方、发达肌肉的循环训练处方和赛前健美训练计划与营养调配处方；异常心理的自我调适处方；生活突变期的心理保健处方和亚健康心理的预防调适处方；体重控制的原则、增重食物的特点和增加肌肉体积(长壮)与减脂特殊营养的选择处方等。

## <<强身健美立体健身处方>>

### 作者简介

张先松，男，1951年生，湖北荆州(原江陵弥市)人，汉族，1968.11—1975.5在福建5052部队服役(1970年加入中国共产党，1974年荣立三等功一次)，1975.5—1976.9任江陵县太平桥小学校长，担任过基层团委书记，1979年毕业于武汉体育学院。

曾任武汉教育学院(现合并为江汉大学)体操教研室主任和《江汉大学学报》编委。

现为江汉大学体育学院教授，院学术委员会主任，体育学一级学科休闲体育研究方向负责人，《健身健美》精品课程负责人，《江汉大学学术丛书》编委。

武汉市优秀专家和两次政府专项津贴获得者。

全国普通高等教育“十一五”国家级教材规划《健身健美运动》教材编写组负责人，《中国等级健身指导员职业培训教程》编审，教育部中国大学生健美操艺术体操协会健身健美科研委员会和教学委员会委员，国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会教学培训指导委员会委员，中国等级健身指导员及社会体育指导员培训授课导师，中国健身健美私人教练培训班授课导师，国家职业技能鉴定考评员(健身健美)，国家级健身指导员，国家级健美裁判员，武汉市高级专家协会会员，湖北省高新营养健康俱乐部名誉会长，湖北省科普作家协会会员，湖北省健身健美运动协会副秘书长，湖北省健身健美运动协会教练培训与裁判部部长。

曾获全国健身健美先进个人、湖北省教书育人先进个人、武汉市教育工委优秀共产党员等荣誉。

## <<强身健美立体健身处方>>

### 书籍目录

#### 第一章 强身健美锻炼的特殊规律与处方指南

##### 第一节 强身健美锻炼的原理与法则

- 一、健身健美训练(发达肌肉)的基本原理
- 二、健身健美锻炼的特殊原则
- 三、健身健美训练的经典法则

##### 第二节 能量平衡的原理与体重控制的原则

- 一、能量物质及其换算方法
- 二、能量摄入与消耗的平衡及其估算方法
- 三、能量摄入过多或过少的危害
- 四、体重控制的原则

##### 第三节 身体消瘦的原因与增加体重的方法

- 一、身体过瘦的原因
- 二、身体过瘦的危害
- 三、身体增重的方法

##### 第四节 有氧健身与无氧健身锻炼的特殊作用

- 一、有氧健身锻炼的特殊作用
- 二、无氧健身锻炼(肌肉力量训练)的特殊作用

##### 第五节 强身健美锻炼的最佳动作与负荷指南

- 一、健美身体各部肌群的常用动作与锻炼方案
- 二、健身健美锻炼中运动负荷的运用方案

##### 第六节 制订健美训练计划的处方指南

- 一、健美训练计划的划分
- 二、健美训练计划的制订方法
- 三、有氧运动和无氧运动的主要区别及运动强度的分类
- 四、晚间运动锻炼建议
- 五、避免健身锻炼风险的可行性方案

#### 第二章 人体健美的标准与评价方法

##### 第一节 美人的标准与评价方法

- 一、美的含义
- 二、美人的含义
- 三、东、西方不同时代和类别的美人标准
- 四、我国古代美人的一般标准
- 五、女性美的组成元素
- 六、现代选美的3个形态要求
- 七、影响现代女性美的不良习惯及倾向
- 八、现代人体容貌美的一般标准
- 九、现代人体容貌美的最佳标准

##### 第二节 人体美的一般标准与评价方法

- 一、人体美的定义
- 二、人体美与身体美的异同
- 三、人体美与美人的审美特征比较
- 四、人体美的原则
- 五、历史上人体审美的3个重要时期
- 六、两种裸体审美价值取向的比较
- 七、中国艺术家与健美家眼中的人体美标准

## <<强身健美立体健身处方>>

八、西方美学家眼中的人体美标准

九、世界各国古今人体审美的特异标准

第三节 人体形体美的最佳标准与评价方法

一、人体形态特征美学因素的等级评定方法：

二、人体形体美的最佳标准

第四节 人体健美的标准与评价方法

一、健美与健美运动的定义

二、肌肉对人体健美的影响

三、健美与比基尼

四、现代人体健美的一般标准

五、现代女性健美的具体标准

六、现代男性健美的具体标准

七、现代健美运动员选材的形态(体格)标准

八、现代人体健美的最佳标准

第三章 大众健身人群的个性化运动处方

第一节 不同季节 的健身运动处方

.....

第四章 健康和健身运动营养处方指南

第五章 不同健身项目与不同季节的个性化营养处方

第六章 健身健美人群的个性化营养处方

第七章 一般人群的个性化心理保健处方

主要参考文献

## &lt;&lt;强身健美立体健身处方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：古希腊人特别欣赏躯体的力量与健康、健美的形体和姿态。

他们认为：“健美的人体应具有宽敞的胸部、灵活而强壮的脖子、虎背熊腰的躯干和块块隆起的肌肉”。

受其影响，当今世界也开始注重塑造健、力、美三结合的人体。

至今仍脍炙人口的著名雕塑“掷铁饼者”，就是这一时期的人体健美的真实写照。

后来在米洛斯岛上发掘出来的维纳斯大理石雕像，就成了古希腊女性人体美的化身。

为了帮助大家达到强身健美之目的，本书向健身者介绍一些强身健美的特殊规律、处方指南和健身、健美、健心的处方与营养方案。

要想练就强壮的体格、发达的肌肉，最重要的是遵循：“超量恢复”原理，即给予所练的肌肉以强刺激、深刺激，这样才能快速地刺激肌肉的生长与发育。

肌肉对外来的刺激——运动负荷会不断适应，一旦适应就不会快速生长，这是适应性规律。

为此，就要不断地加大负荷(强度、运动量等)，给肌肉以更新、更大的刺激，这就是要不断地超过原来的负荷——超量负荷。

超量负荷的刺激要适当，应控制在人体能够承受的范围内，这样可以防止受伤或过度训练。

超量负荷能给人体带来“超量恢复”，即超量负荷的刺激会给肌肉带来疲劳，经过短时的恢复和营养，机体的机能获得比原来水平还高的飞跃，会使肌肉获得更快的生长和发育，这就是超量补偿。

怎样进行超量负荷训练才能更好地获得超量补偿呢？

从运动生理学的角度看，负荷强度刺激的大小与机体反应的强弱有着密切的关系。

太弱的强度刺激，只能使机体在机能、生物化学和结构上产生小的变化，因而就不可能使机体与机能发展到极高水平。

太强的强度刺激，超过了人体的生理负担能力，会使机体遭受破坏并引起不良反应。

只有在正常生理极限范围内，采用适应人体本身机能状态的大运动量超负荷的刺激训练，才能对机体机能引起强烈而深刻的良性反应。

健美训练从某种意义上说，实质上就是给(机体)肌肉以刺激。

大运动量的(超负荷的刺激)训练，就是给(机体)肌肉以强大的刺激，因而(机体)肌肉所引起的反应也强烈而深刻，训练效果也就显著。

健美训练过程中训练水平的提高要遵循生理学所叙述的“超量恢复”原理进行。

在负荷过程中，体内能量物质大量消耗，能量物质的分解代谢加强，即异化作用占优势；在训练后的休息过程中，体内能量得到调整和补充，重新合成能量物质的合成代谢加强，即同化作用占优势，而且不仅能恢复到原有水平，还可以超过原有水平，这就是超量恢复。

恢复过程是有机体的一种保护措施，可预防机体状态恶化。

正常的大运动量和高强度训练后，一般2~3天即可产生超量恢复过程，如果此时不再进行下一次训练，超量恢复状态又倒回到原有水平。

若连续多次训练始终使人的有机体不能恢复到原来水平，则人体产生过度疲劳。

原则上，下一次训练应安排在超量恢复过程的最高点进行，这样前一次训练后的恢复所达到的水平便可成为下一次训练的起始水平，下一次训练就会产生更高的超量恢复，训练水平也就逐步得到提高。

美国一学者曾说过：“无论什么时候破坏了身体的平衡，有机体就会试图用一种方法来进行调整，使之恢复平衡。

”他认为，“应使身体处于一个强制的状态下，直到机体得到平衡为止。

”随着运动训练的延续和加强，机体对某种刺激的反应会愈加减少，因此，运动量必须逐渐增加，即所谓的超量负荷的刺激。

训练的目的就是要使人体不断地去适应所进行的活动。

所以健美的整个训练过程实质上就是一个由不适应—适应—再不适应……波浪式发展、螺旋形上升的提高过程。

而每一次由不适应到适应的循环过程的完成，都应进行强制的训练，也就是说，要用最大负荷去打破



## &lt;&lt;强身健美立体健身处方&gt;&gt;

有机体的平衡，才能使有机体向更高的方向发展。

从运动成绩的要求看，成绩是健美平时训练成效的集中体现，也是比赛时激烈的竞争需要有机体发挥承担最大负荷的能力。

所以，要达到现代竞技的高水平。

在平时训练中，就要挖掘出自己的一切潜在能力。

要达到此目的，唯有用最大负荷刺激才行。

当然，最大负荷刺激不可无限制地一味增加下去，它应根据运动员训练年限的不同、训练水平的不同、有机体承受负荷强度能力的不同，进行合理安排、调节，同时也应根据训练计划、各阶段训练任务的不同而有所侧重，做到既要突出负荷强度的特点，又要考虑诸多的不同因素。

因此，在训练中对于负荷强度的大小和刺激频率的快慢，应考虑以下几点。

(1)负荷应适合于有机体的可接受性，也就是要充分考虑到负荷的个人特点，这是相对性的。

(2)训练负荷安排的节奏，要有延续且有不断加强的过程，也就是说要保证有机体生物学适应过程能顺利进行。

(3)训练负荷的内容要有合理的比例，也就是说要具体体现各阶段的训练计划，且有固定的训练课的落实、实施。

(4)训练负荷量和强度要有适当比例。

(5)训练负荷量与强度的大小及强度刺激频率节奏快与慢的安排，要有强有力的措施得以保证，要确实能提高与创造优异成绩，不能华而不实。

二、健身健美锻炼的特殊原则健身锻炼的原则，是健身运动过程客观规律的反映，是健身运动实践普遍经验的总结和概括。

为了取得最佳健身效果，达到健身的目的，除了要遵循体育锻炼的普遍规律之外，还应遵循健身锻炼特有的准则。

(1)目的性原则。

健身运动是一个主动接受负荷刺激、克服一定困难和疲劳的活动过程。

如果没有明确的健身目的，就会缺乏思想动力，行动上也就不会自觉，健身锻炼就不会坚持下去。

只有充分意识到健身锻炼的价值，有着明确的目的，才能真正接受克服困难和疲劳的经验，在吃苦和流汗中找到欢乐，在辛勤中获得硕果。

(2)超负荷原则。

在健身活动中，既有一定的变化，又有一定的身体疲劳程度，才有助于有效地刺激机体、增强体质。

一般来讲，有机体适应某种水平的负荷刺激后，若长此以往，身体的反应就越来越小，工作能力(体力、体能)也只能保持在原有的水平上。

因此，为了不断提高体力和体能，就应适时而不断地提高和加大运动负荷，只有这样才能不断获得“超量恢复”，持续实现增强体质的健身效果。

(3)渐进性原则。

人体内脏器官系统的功能活动有一定的惰性或处于相对稳定的状态，因此，机体对外界环境的适应能力和工作能力的提高有一个逐步变化的过程。

所以，在参加健身锻炼及学习技能时，必须贯彻运动量由小到大、技术要求由简到繁的原则，使机体逐渐地进入工作状态，不可急于求成、毫无铺垫，否则，易发生运动伤害。

(4)个别对待原则。

健身锻炼者应根据主、客观的需要和条件，有针对性地进行健身锻炼。

即从个人的学习、工作和生活的角度出发，根据自己的年龄、性别、健康状况、兴趣爱好、传统习惯、职业特点、作息制度、自然条件、可用的健身器材设备和场地等综合因素，来确定锻炼目标，制订锻炼计划或运动处方，选择针对性较强的项目、内容、方法、负荷等来进行锻炼，以达到增强体质、健益身心、延年益寿的良好效果。

个别性原则一般分为可接受性和个别对待两大因素。

贯彻个别对待原则就是要做到因人而异，区别对待，不强求一致。

P1-3

<<强身健美立体健身处方>>

## <<强身健美立体健身处方>>

### 编辑推荐

《强身健美立体健身处方》：是首届全国大学生健身健美锦标赛团体总冠军——金牌健身教练倾力之作。

健身是指为了促进人体健康，达到理想的生活质量的一种行为方式。

健身包括智力、机体、心理及社会的行为，这种行为结果不仅仅是一种摆脱疾病的状态，而是身体健康状况的明显改善。

《强身健美立体健身处方》(作者张先松)全面诠释了备受健身人群期待的现代运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方，解析了强身健美和发达肌肉的基本原理、健身健美锻炼的特殊原则和经典法则、身体消瘦的原因与增加体重的方法、肌肉力量训练的特殊作用和强身健美锻炼的最佳动作与负荷指南、人体健与美的标准与评价方法、锻炼效果的评价标准与测量方法等。

<<强身健美立体健身处方>>

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>