

<<徒手健身完全手册>>

图书基本信息

书名：<<徒手健身完全手册>>

13位ISBN编号：9787564409326

10位ISBN编号：7564409320

出版时间：2012-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张亚平 编

页数：166

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>

<<徒手健身完全手册>>

内容概要

张亚平主编的《徒手健身完全手册》一书深入浅出地介绍了徒手健身的概念和相关知识，重点介绍户外、办公室和家庭的徒手健身策略。

本书共八章：第一章主要告诉你什么是徒手健身，以及徒手健身的不同之处；第二章让你了解健康、健康体适能、形体美所包括的内容，知道如何测试与评价自己；第三章主要内容有运动处方基本要素、制订程序、实施原则，介绍有氧运动处方和无氧运动处方，并以范例的形式让读者更加清楚如何制定自己的运动处方；第四、五、六章是本书的集中体现，以户外、办公室、家庭三点为主线，图文并茂地指导读者如何徒手，利用自重，简易的物体拉伸和锻炼身体各部位，使其在较短的时间内，学会有效的方法，收到最佳的健身效果；第七章具体介绍不同年龄阶段人群的健身原则、运动处方、注意事项等，帮助读者合理选择适合自己的健身策略；第八章介绍基础营养知识，包括七大营养素、人体热能消耗、平衡膳食、不同年龄阶段的膳食营养。

目的在于让读者对营养素有所了解，知道人体热能的需求和消耗，可以自我编制食谱，从而更好地控制体重。

<<徒手健身完全手册>>

书籍目录

第一章 徒手健身概述

第一节 什么是徒手健身

第二节 徒手健身的特点

- 一、广泛的群众基础
- 二、方式方法灵活多样
- 三、经济负担小
- 四、运动强度小
- 五、节省时间

第三节 徒手健身应遵循的原则

- 一、自觉积极性原则
- 二、循序渐进原则
- 三、持之以恒原则
- 四、全面锻炼原则

第四节 徒手健身的注意事项

- 一、春季
- 二、夏季
- 三、秋季
- 四、冬季

第二章 身体测试与评价

第一节 健康的测试与评价

- 一、健康的内容
- 二、健康公式
- 三、健康自我测试

第二节 健康体适能测试与评价

- 一、健康体适能的内容
- 二、健康体适能测试的目的
- 三、测试与评价

第三节 形体美的测试与评价

- 一、男子体形美的标准
- 二、女子体形美的标准
- 三、理想身材标准
- 四、体围测量方法

第三章 运动处方

第一节 运动处方概述

- 一、运动处方的概念
- 二、运动处方的分类
- 三、运动处方的作用

第二节 运动处方的制订

- 一、运动处方的内容
- 二、运动处方制订的程序与原则

第三节 运动处方的实施

- 一、运动处方实施过程中应注意的事项
- 二、无氧运动处方实施
- 三、有氧运动处方实施
- 四、运动处方举例

<<徒手健身完全手册>>

第四章 户外徒手健身策略

第一节 健身前的准备

- 一、服装选择
- 二、场地的选择
- 三、肢体拉伸活动

第二节 各部位的拉伸

- 一、颈部拉伸方法
- 二、肩部拉伸方法
- 三、胸部拉伸方法
- 四、背部拉伸方法
- 五、腰腹部拉伸方法
- 六、臀腿部拉伸方法
- 七、手臂部拉伸方法

第三节 无氧健身方法

- 一、颈部锻炼方法
- 二、肩部锻炼方法
- 三、胸部锻炼方法
- 四、背部锻炼方法
- 五、腰腹部锻炼方法
- 六、臀腿部锻炼方法
- 七、手臂锻炼方法

第四节 有氧健身方法

- 一、散步
- 二、跑步
- 三、太极拳
- 四、游泳
- 五、爬山
- 六、购物
- 七、骑车
- 八、远足

第五节 健身后的放松

- 一、徒手操放松法
- 二、按摩放松法
- 三、深呼吸放松法
- 四、音乐放松法
- 五、温水浸泡
- 六、气功放松法

第五章 办公室徒手健身策略

第一节 常见办公室人群的不良姿态

- 一、颈椎前倾、侧倾
- 二、驼背圆肩
- 三、腰椎前凸症
- 四、椎间盘突出

第二节 颈部练习

- 一、头部的正确位置
- 二、颈部伸展练习方法
- 三、颈部力量练习方法

<<徒手健身完全手册>>

第三节 肩部练习

- 一、肩部的正确位置
- 二、肩部伸展练习方法
- 三、肩部力量练习方法

第四节 胸部练习

- 一、胸部伸展练习方法
- 二、胸部力量练习方法

第五节 腰背部练习

- 一、腰背部伸展练习方法
- 二、腰背部力量练习方法

第六节 腹部练习

- 一、腹部伸展练习方法
- 二、腹部力量练习方法

第七节 手臂练习

- 一、手臂伸展练习方法
- 二、手臂力量练习方法

第八节 腿部练习

- 一、腿部伸展练习方法
- 二、腿部力量练习方法

第九节 办公室人群日常营养

第六章 家庭徒手健身策略

第一节 夫妻徒手健身策略

- 一、锻炼前的拉伸方法
- 二、各部位健身方法
- 三、夫妻有氧健身方法
- 四、锻炼后的放松

第二节 亲子徒手健身策略

- 一、亲子游泳—树立孩子的自信心
- 二、亲子跆拳道—促进親子间的交流
- 三、亲子瑜伽—打造孩子健康基础
- 四、如何让孩子爱上运动
- 五、亲子健身常识

第七章 不同年龄阶段的徒手健身策略

第一节 儿童的健身

- 一、儿童的身体特点
- 二、儿童健身的原则
- 三、儿童锻炼的运动处方
- 四、儿童健身锻炼应注意的几个方面

第二节 青少年的健身

- 一、青少年的身体特点
- 二、青少年健身的原则
- 三、青少年健身的运动处方
- 四、青少年健身锻炼应注意的几个方面

第三节 中年的健身

- 一、中年的身体特点
- 二、中年运动益处
- 三、中年锻炼原则

<<徒手健身完全手册>>

四、中年健身锻炼的处方

五、中年健身锻炼应注意的几个方面

第四节 老年的健身

一、老年的身体特点

二、老年运动益处

三、老年健身处方

四、老年健身锻炼应注意的几个方面

第八章 营养与饮食

第一节 营养索

一、蛋白质

二、脂肪

三、碳水化合物

四、矿物质

五、维生素

六、水

七、膳食纤维

第二节 运动前后的饮食与饮水

一、运动前的饮食

二、运动后的饮食

三、科学饮水

第三节 热能

一、人体热能消耗

二、热能平衡与体重控制

第四节 合理膳食

一、中国居民膳食指南

二、中国居民膳食宝塔

三、自我编制食谱

第五节 不同年龄段的营养与膳食

一、学龄前儿童营养与膳食

二、学龄儿童营养与膳食

三、青少年营养与膳食

四、中年营养与膳食

五、老年营养与膳食

第九章 常见畸形徒手矫正策略

第一节 驼背的矫正

一、形成的原因

二、矫正方法

三、日常预防

第二节 脊柱侧弯的矫正

一、矫正方法

二、脊柱侧弯的迹象

三、脊柱侧弯检查

四、日常预防

第三节 八字脚矫正

一、形成的原因

二、锻炼方法

三、日常预防

<<徒手健身完全手册>>

第四节 鸡胸矫正法

- 一、鸡胸形成的原因
- 二、锻炼方法

第五节 X型腿矫正法

- 一、形成的原因
- 二、矫正方法

第六节 O型腿矫正法

- 一、形成的原因
- 二、锻炼方法
- 三、日常预防

第七节 “溜肩”的矫治

- 一、形成的原因
- 二、锻炼方法

参考文献

<<徒手健身完全手册>>

章节摘录

版权页：插图：（四）运动时间 运动时间的长短，要根据个人资料、医学检查、运动频度的大小等具体条件而定。

一般情况下，每次锻炼持续时间以15~16分钟为宜，其中保持或维持靶心率（上限）的锻炼时间为15分钟左右，其余时间都可以采用适当低于靶心率上限的强度进行。

在此介绍三种中等强度的运动和运动持续时间的组合作为参考。

1.15分钟70%~80%靶心率的运动。

2.30分钟60%靶心率的运动。

3.60分钟50%靶心率的运动。

也就是说，如果采用靶心率强度较大的运动，要适当缩短运动持续时间，反之相反。

比如在几分钟的激烈运动后，可以穿插一段缓和运动，然后相互交替，以收到良好的锻炼效果。

（五）运动频度 在运动处方中，运动频率一般用每周锻炼的次数表示。

运动频率的确定取决于运动强度和每次运动的持续时间。

一般观点认为，每周锻炼3~4次，即每隔10天锻炼10次，锻炼的效果最好，但最低的运动频率不要少于每周2次。

对于刚开始运动的人，可以先从每周1次开始起步，然后再依据自己体能提高的实际状况，渐渐调整到最佳状态。

（六）注意事项 为了确保锻炼者的安全，在运动处方中，还需要根据锻炼者或患者的具体情况提出相应的注意事项。

1.耐力性（有氧）运动的注意事项 明确运动的禁忌症或不宜进行运动的特征：如严重心功能障碍，病情不稳定的心力衰竭，急性心包炎、心肌炎、心内膜炎，严重心律失常、高血压病等。

在运动中应停止运动的特征：如心脏病病人在运动中出现无力、头晕、气短、关节疼痛或背疼等不适。

2.力量性运动的注意事项 进行力量练习时，以不引起明显疼痛为度；力量练习前后，应该做好准备活动和整理放松运动；运动时要尽量保持正确的姿势，按照动作要领正确完成动作，必要时给予保护和帮助。

有轻度高血压病、冠心病或其他心血管疾病的患者，应该慎做力量练习，一定选择时，最好在专业人员指导下进行。

有严重心血管疾病的患者最好不做力量练习。

3.伸展运动和健身操的注意事项 练习时，要根据动作难度和幅度等要求，循序渐进，量力而行。

有些疾病不宜从事某些练习，如高血压患者、老年人不宜从事过分用力的动作或幅度较大的弯腰、低头等。

除了注意以上的事项以外，还要注意以下事项。

（1）进行正式的体育健身运动前必须做好适宜、充分的准备活动。

准备活动并不是可有可无的活动。

准备活动可以防止肌肉拉伤，可以提高内脏器官尤其是心血管系统的机能水平，可以降低运动中心血管意外的发生等等。

<<徒手健身完全手册>>

编辑推荐

《徒手健身完全手册》由北京体育大学出版社出版。

<<徒手健身完全手册>>

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>