

<<运动健身全攻略>>

图书基本信息

书名：<<运动健身全攻略>>

13位ISBN编号：9787811004533

10位ISBN编号：7811004534

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：张英波

页数：195

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>

## <<运动健身全攻略>>

### 内容概要

《全家人的健康指南：运动健身全攻略》包括：健康意识与行为管理，运动健身的专门准备与适宜量度，运动健身与健康走和跑运动健身，柔韧练习运动健身，肌肉力量练习运动健身等等。

全家人的健康指南！

运动健身全攻略！

本书为你、你的爱人和孩子定制了一套系统科学的运动健身的方法。

## <<运动健身全攻略>>

### 作者简介

张英波，1963年1月15日出生，教育学博士，留美归国人员。

现任北京体育大学教育学院副教授，“体育教学与训练”专业方向硕士研究生导师，国家体育总局教练员岗位培训田径高级班讲师，中国体育科学学会运动训练学分会委员，中国少数民族体育协会技术委员会委员。

张英

## &lt;&lt;运动健身全攻略&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康意识与行为管理 第一节 健康意识与自我健康评价 一、人体基本健康概述 二、身体健康体适能素质与健康生活方式 三、健康生活方式的指导思想 四、自我健康调查与评价 第二节 健康生活方式的指导思想 一、形成科学的健康生活方式 二、健康生活方式的自我管理技术 三、健康生活方式的自我调查与评价 第二章 运动健身的专门准备与适宜量度 第一节 运动健身的专门准备 一、运动健身开始前需要考虑的因素 二、运动健身过程中需要考虑的因素 三、热环境中的身体运动 四、寒冷和多风环境中的身体运动 五、高原环境中的身体运动 六、空气污染环境中的身体运动 七、肌肉酸痛和运动伤害的预防和处理 第二节 运动健身的适宜量度..... 第三节 终生运动健身的自我计划 第三章 运动健身与健康 第一节 运动健身的保健功能 第二节 改善生活方式与提高心血管机能运动健身 第三节 心血管健康水平的测试方法 第四章 走和跑运动健身 第一节 走和跑运动健身概述 第二节 走和跑运动健身的准备与技术 第三节 走和跑运动健身的方法与计划 第五章 柔韧练习运动健身 第一节 柔韧健身练习概述 第二节 身体不同部位柔韧健身练习的方法 第三节 柔韧健身的测试与评价 第六章 肌肉力量练习运动健身 第一节 肌肉力量练习运动健身概述 第二节 身体不同部位肌肉力量练习运动健身的方法 第三节 肌肉力量练习运动健身的测试与评价

## <<运动健身全攻略>>

### 章节摘录

版权页：插图：为了使身体的这种良好变化不断积累和不致消退，就需要进行反复锻炼和巩固，并持之以恒地坚持下去。

锻炼“三天打鱼，两天晒网”，甚至在较长一段时间内中断锻炼，就无法收到理想的锻炼效果。

导致身体机能发生一系列退行性变化，身体对外界的适应能力降低。

造成身体健康水平停滞不前或前功尽弃的结果。

在处理锻炼次数和时间的关系上，有人做过有关的实验。

让两组锻炼者用相同的强度进行锻炼，一组每周锻炼5次，每次活动10分钟；另一组每周锻炼1次，每次活动50分钟，总运动量两组相等。

结果，每周锻炼5次组中锻炼者最大吸氧量的增加数，比另一组高出一倍多。

由此可见，有氧健身走与跑应该逐渐增加锻炼次数，并坚持下去。

运动医学科研工作者的实验结果表明，每周至少要锻炼3~4次才能收到锻炼效果。

刚开始锻炼的人每用要锻炼3~4次，或隔天练一次。

随着身体机能的提高。

再逐渐增加锻炼次数，一般达到每周6次为好。

## <<运动健身全攻略>>

### 编辑推荐

《运动健身全攻略·全家人的健康指南》是由北京体育大学出版社出版的。

<<运动健身全攻略>>

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>