

<<适度运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<适度运动与健康>>

13位ISBN编号：9787030152671

10位ISBN编号：7030152670

出版时间：2006-11

出版时间：科学出版社

作者：池上晴夫

页数：156

字数：108000

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>

<<适度运动与健康>>

内容概要

大家都说，为了拥有健康，一些适当的运动是必要的。

否则，由于运动量、不足，就会引起体力低下、肥胖，以及其他各种各样的障碍。

可是，到底什么才是适度运动呢？

关于这一点很少有明确的答案。

从健康学医生那里得到解释的人又有多少呢？

不明白适度运动具体的含义，即使知道为了健康必须运动的道理，也不能起什么作用。

为了健康，我们应该做什么样的运动？

怎样运动才有效？

本书就有关适度运动问题给出了科学准确的解答，并总结出了简单易行的方法。

全书内容通俗易懂，同时具有科学性，是男女老少都必备的健康运动指南。

<<适度运动与健康>>

作者简介

作者：(日)池上晴夫 译者：曲焕云 任锋

<<适度运动与健康>>

书籍目录

前言第1章 安全、有效的运动的基本标准是什么 什么是适当的运动？

针对现代人的运动 运动处方的重要性 效果明显且安全的运动 适度运动的范围 有氧运动对身体有利的原因 什么是有氧运动 什么是无氧运动 因运动的方法不同而不同 因个人的条件而有所不同 与无氧性工作界限值(AT)也有关系 给心脏、血管以适当刺激 心肌梗死等的预防效果 脂肪的消耗多 安全性高第2章 什么样的劳动强度好呢？

强度的表示方法 氧气的摄取量 心率也是重要的标准 RMR和METS 自我感觉的运动强度 过强、过弱的运动对身体有何影响呢？

能长期坚持吗？

热身运动的效果 如果过弱运动会怎样呢？

适当的强度是什么？

“不强不弱” 安全界限是如何规定的？

有效界限如何确定？

适度的运动强度是这样规定的 以心率为基准 摄取最大氧气量的求法 推算适当的运动强度 特殊人群的适当运动强度第3章 运动的时间和次数是如何规定的？

一次运动多长时间好呢？

不足五分钟 1小时以上太长 轻微的运动行吗？

根据强度安排的运动时间 一周运动几次好呢？

一周一次运动会很疲劳 一周一次体育运动的作用 以一周做3~6次为目标第4章 怎样选择

运动？

第5章 运动前，运动中，运动末，什么是必要的调节？

第6章 各种运动的优点和缺点

<<适度运动与健康>>

章节摘录

为了提高肌肉的力量……肌肉的力量和肌肉耐力 肌肉的力量，就是指用像握力计那样的东西测量肌肉力量时，将握力计握紧时所发挥出的最大的力量。这时手腕和手指的关节保持一定的角度，肌肉的长度不发生变化，因此，像这样的肌肉力量被称为等长肌肉力量(又称静态的肌肉力量)。

除此之外还有肌肉一边缩短一边发挥的肌肉力量(缩短性肌肉力量)和肌肉被伸展的同时发挥的肌肉力量(伸张性肌肉力量)等。

两者统称为等张肌肉力量(动态的肌肉力量)。

试想一想日常生活中和做体育运动时的场面，肌肉力量仅发挥一回的时候较少，很多情况下被反复发挥。

例如，在慢跑时，1分钟内左右脚各收缩80~90次，反复放松。

因此，如果要使肌肉力量加强，不能仅仅一次，反复锻炼的能量是最重要的。

这样的肌肉力量使肌肉有持久性，被称为肌肉耐力 肌肉耐力的测定是采用下面的办法：首先测定等长肌肉力量，然后使用能够举起等长肌肉力量1/3或1/4重量的装置，每隔2秒钟举一次，直到疲劳为止。

根据所举起的次数来评价肌肉耐力。

加强肌肉力量有必要吗？在被机械化了的现代生活中，有必要加强肌肉力量锻炼的情况并不多，因此，在目前的生活恐怕没有必要。

尽管如此，问题也许存在于其他方面。

例如，如果持续那样的生活，现在具有的肌肉力量不仅要更加下降，而且因为肌肉伸展性下降，导致关节的活动范围变小(灵活性下降)，或者支撑体重的肌肉(抗重力肌肉)退化。

因为腹肌和腰部的肌肉在支撑体重和保持脊柱正确姿势上具有重要作用，所以这部分肌肉的力量一降低，就成了腰痛的原因。

腰痛是现代人具有的最多的健康问题之一，其中90%是由于这个原因引起。

此外，抗重力肌肉一退化，长时间站立就痛苦不堪，而且变得易疲劳。

关节的灵活性下降也是伴随老化而引起，也被作为老化的指标。

从这个意义上讲，关节的灵活性的降低是老化加快的征兆。

肌肉的耐力一下降，相应地，力量不能反复发挥，肌肉变得易疲劳，哪怕做步行等轻松的运动，1小时左右也会感到疲劳。

综上所述，肌肉力量和肌肉耐力的下降对现代人的日常生活和健康来说是不能逃避的重要问题。

什么样的运动好呢？要想最大效率地锻炼肌肉力量，采用加大负荷、最大限度使肌肉力量达到疲劳并重复训练的方法较好。

重量方面可以采用铁制的重物和利用弹簧等各种机械装置。

这种情况的负荷强度，10次左右的肌肉收缩是最有疲劳效果的。

<<适度运动与健康>>

媒体关注与评论

书评运动是否安全有效的标准是什么？
什么样的运动强度最适合你？
运动的时间怎样掌握？
如何根据目标选择相应的运动？
为什么必须做好运动前后的身体调节？
各种运动有什么优点和缺点？
.....想知道吗？
本书为你一一解答。

<<适度运动与健康>>

编辑推荐

运动是否安全有效的标准是什么?什么样的运动强度最适合你?运动的时间怎样掌握?如何根据目标选择相应的运动?为什么必须做好运动前后的身体调节?各种运动有什么优点和缺点?.....想知道吗?《适度运动与健康》为你一一解答。

<<适度运动与健康>>

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>