

<<科学健身指导手册>>

图书基本信息

书名：<<科学健身指导手册>>

13位ISBN编号：9787227043287

10位ISBN编号：7227043282

出版时间：2009-11

出版时间：宁夏人民出版社

作者：马汉文，贺长乐 主编

页数：138

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>

## <<科学健身指导手册>>

### 内容概要

全民健身的概念、全民健身与国民素质、健康的概念和标准、亚健康的概念和表现、不同健康状况人群比例、道德和健康的关系、综合平衡才能获得健康、科学健身的好处、科学健身遵循的五项基本原则、培养良好的健身习惯——听听专家的建议、发展身体素质和体能锻炼法、科学健身方法等。

## &lt;&lt;科学健身指导手册&gt;&gt;

## 书籍目录

全民健身与健康 全民健身与健康素质 一、全民健身的概念 二、全民健身与国民素质 健康与亚健康 一、健康的概念和标准 二、亚健康的概念和表现 三、不同健康状况人群比例 四、健康概念的演变 健康总动员 一、自我保健新观念 二、四基石与八要素——健康人生的新起点 三、道德和健康的关系 四、综合平衡才能获得健康 五、投入最小,收益最大的投资方式——健康投资科学健身 科学健身的概念和原则 一、科学健身的概念 二、科学健身的好处 三、科学健身遵循的五项基本原则 四、培养良好的健身习惯——听听专家的建议 健身锻炼的生理基础 一、身体素质的含义 二、发展身体素质和体能锻炼法 科学健身方法 一、有氧运动 二、常用的大众有氧健身方法 三、人体不同部位的健身法 四、健身路径健身法 五、随手健美操 六、旅行中的体育健身 七、不同人群的健身方法 健身与保健 运动处方 一、运动处方 二、运动处方的制定 三、运动处方的锻炼方法 运动健身的监督 一、医务监督 二、自我监督 科学健身常识和注意事项 一、健身常识 二、健身锻炼注意事项 三、运动健身的误区 健身中常见运动损伤的防治 一、健身运动中常见的生理反应 二、健身中常见运动损伤的处理 运动营养与疲劳恢复 一、运动与营养补充 二、膳食与营养平衡 三、疲劳恢复 体质监测与健康评定 体质监测 一、体质的概念 二、理想的体质 三、国民体质监测 四、体质检测 五、体质监测与健康 健康评定 一、健康标准自我监测 二、简易健康测试 三、体力的自我评定 四、身体活动自测评价 五、健身锻炼评价 我区国民体质状况 一、体质总体水平有所提高 二、不同年龄段人群各类体质指标的变化存在差异 三、肥胖率变化规律 四、城乡人群总体体质水平仍有差距

## <<科学健身指导手册>>

### 章节摘录

插图：冷水浴主要是利用水的温度、压力（水的机械作用）和化学作用等进行身体锻炼的一种方式。通过冷水浴锻炼，可以提高神经系统的兴奋性和灵活性，改善体温调节功能，提高心血管系统和呼吸系统的功能，增强身体对寒冷刺激的适应能力，促进身体健康。

冷水浴有冷水擦身、冲淋和游泳3种基本方法。

锻炼时应按下列顺序进行。

（1）冷水擦身用吸水性强的和不太柔软的毛巾、海绵浸透冷水擦身，它是对身体刺激最小的一种水锻炼法。

擦身的顺序是：先用浸了冷水的毛巾或海绵摩擦上半身（颈、胸、上肢、背），接着擦干，并用干毛巾摩擦，直到皮肤发红为止；然后用同样的方法摩擦下半身（腹、腰、下肢），动作要顺着血液流回心脏的方向进行，动作要迅速，摩擦时间（包括擦干身体的时间）应不超过4~5分钟。

（2）冲淋经过一定时间的冷水擦身锻炼后，就可以用冷水冲淋全身。

冷水冲淋的刺激强度和锻炼效果比擦身大。

开始冲淋时，水的温度不应低于28℃，以后逐渐降低水温至15℃以下。

冲淋的时间不宜超过2分钟，儿童不宜超过40秒钟。

## <<科学健身指导手册>>

### 编辑推荐

《科学健身指导手册》是全民健身科普读物。

<<科学健身指导手册>>

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>