

<<公务员健身指南>>

图书基本信息

书名：<<公务员健身指南>>

13位ISBN编号：9787500941538

10位ISBN编号：7500941536

出版时间：2011-12

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局

页数：114

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>

## <<公务员健身指南>>

### 内容概要

职业特点及工作需要导致的锻炼周期不规律，使公务员群体缺乏足够的身体活动、缺乏有效的体育锻炼。

《公务员健身指南》力图通过由身边的场景式运动健身入手，贴近公务员的工作和生活的实际情形，从每个人都能够接触到的场景出发，让体育锻炼如同你抬手可及的计算机键盘和鼠标，随时都可以进行，从而达到参与活动的目的，进而逐步养成健身的习惯，让运动健身简便而有效，使身心得以调整。

本书由国家体育总局编写。

## <<公务员健身指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 公务员的工作特点和体育锻炼现状

##### 第一节 公务员的日常工作地点

- 一、公务员是脑力劳动者
- 二、公务员坐姿时间长
- 三、公务员的出差烦恼
- 四、公务员心理压力

##### 第二节 公务员的体育锻炼现状

- 一、公务员参加体育锻炼所选择的项目
- 二、公务员参加体育锻炼的人数比例
- 三、公务员参加体育锻炼的形式

#### 第二章 公务员的健康现状和体质特点

##### 第一节 公务员的健康现状

- 一、公务员的健康状况令人担忧
- 二、公务员的健康水平亟待提高

##### 第二节 公务员的体质特点

- 一、体质的峰值年龄前移
- 二、力量水平偏低
- 三、男性超重率偏高

#### 第三章 工作中的健身

##### 第一节 充分利用工作环境

- 一、选一把合适的椅子
- 二、拥有一个正确的坐姿
- 三、改变一下工作习惯

##### 第二节 办公室健身操

- 一、动作名称
- 二、动作图解

#### 第四章 下班后的健身

##### 第一节 以自己喜欢的方式健身

- 一、如何让健身运动持之以恒
- 二、健身就在你身旁

##### 第二节 家里的健身

- 一、需要改掉的小毛病——长时间看电视、上网
- 二、让身体动起来

##### 第三节 小区里的健身

- 一、快步走——最容易坚持的运动
- 二、健身路径——不可小瞧的健身器材

#### 第五章 周末和节假日的健身

##### 第一节 上一堂完整的健身课

- 一、热身
- 二、运动
- 三、恢复

##### 第二节 与家人和朋友参加户外运动

- 一、主要装备
- 二、注意事项
- 三、户外运动的步法

## <<公务员健身指南>>

### 四、户外急救小知识

### 第六章 旅途中的健身

#### 第一节 旅途前的准备

- 一、改变旅途健身认识
- 二、制定旅途健身计划
- 三、带上旅途健身装备

#### 第二节 利用旅途中的设施健身

### 第七章 常见的身体素质练习方法

#### 第一节 如何练力量

- 一、力量练习最高重复次数(RM)和组数(SET)
- 二、力量练习每组练习的间隔时间
- 三、力量练习每次练习的间隔时间
- 四、力量练习的负荷强度
- 五、制定力量练习的计划

#### 第二节 如何提高有氧耐力

- 一、有氧耐力的锻炼项目
- 二、有氧耐力的锻炼频率
- 三、有氧耐力的锻炼强度
- 四、有氧耐力的持续时间
- 五、制定有氧耐力练习的计划

#### 第三节 怎样改善柔韧性

- 一、发展柔韧性的练习方法
- 二、发展柔韧性锻炼模式
- 三、柔韧性练习注意事项

#### 第四节 如何提高协调性

- 一、单个动作系列重复练习法
- 二、动作组合式练习法
- 三、条件刺激练习法
- 四、游戏练习法
- 五、持器械式练习法

### 主要参考文献

## <<公务员健身指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：第四节抗阻后伸动作要领（图3—18—图3—20）：（1）两手侧举，放至头的后枕部；（2）向前夹肘，颈向后伸，形成对抗；（3）两肘打开，颈部放松还原；（4）重复（2）（3）数次；（5）两臂经身体两侧打开还原。

要求：手与头部对抗有力，有短暂停顿。

功效：增强颈部肌力，提高抗负荷能力。

第五节扶肘拉臂动作要领（图3—21—图3—23）：（1）左臂屈肘平举，右手扶住左肘外侧；（2）身体不动，右手向右牵拉左肘数次；（3）右臂屈肘平举，左手扶住右肘外侧；（4）身体不动，左手向左牵拉右肘数次。

要求：用力适当，动作协调。

功效：增加肩部活动度，保持活动范围，增强肩关节功能。

第六节环绕下推动作要领（图3—24—图3—27）：（1）两手手指交叉，掌心向内，直臂上举至头顶；（2）屈肘两手放于头后部，手指打开，肘关节下沉，向斜下方推；（3）重复数次。

要求：以肩关节为轴运动，幅度大、用力适当，动作连贯、协调。

功效：增加肩关节柔韧性、保持活动范围，促进肩、胸、背部血液循环，增强肩关节、胸腔器官功能，防治肩周炎和胸腔炎。

<<公务员健身指南>>

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>