

<<运动健身宜与忌>>

图书基本信息

书名：<<运动健身宜与忌>>

13位ISBN编号：9787509110539

10位ISBN编号：750911053X

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：万里

页数：232

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>

## <<运动健身宜与忌>>

### 内容概要

本书针对各类不同人群的运动健身特点，从宜与忌的正反两个方面，详尽阐述了合理运动健身的好处，以及在运动健身过程中经常出现的种种不科学的做法，并提出了相应的改进方法。本书适合广大爱好运动的人群阅读，对指导读者科学运动健身，并拥有健康和快乐有一定的帮助作用。

## <<运动健身宜与忌>>

### 作者简介

万里，江苏省人民医院暨南京医科大学第一附属医院康复医学科骨关节康复专家，讲师。  
现兼任中国残奥中心医学与科学部A级分级师，中国医学科学管理研究院特约研究员，江苏省全民健身讲师团专家、南京市全民健身讲师团专家。  
擅长运动创伤诊治及骨关节疾病的康复治疗。

## &lt;&lt;运动健身宜与忌&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大众健身宜与忌 一、运动健身宜讲求科学 二、不同年龄的人宜采用不同的健身方式 三、不同性格的人宜选择不同的健身方式 四、健身宜抓两头 五、健身锻炼宜持之以恒 六、宜练出挺拔脊背 七、适宜大众的简易健身法 八、晨起健身宜做的事情 九、每天宜做分钟倒凶操 十、健身宜练健步走 十一、健身走宜注意的事项 十二、健身走宜采用的方法 十三、健身走宜调节好呼吸节奏 十四、宜散步健身 十五、散步时宜讲究手的摆放 十六、走路锻炼宜注意方法得当 十七、饭后百步走宜区别不同人群 十八、健身宜跑步 十九、健身跑宜采用什么方式 二十、跑步前宜做准备活动 二十一、健身跑宜注意的事项 二十二、忌在马路上健身跑 二十三、宜骑自行车健身 二十四、骑车锻炼忌 二十五、运动时宜用嘴呼吸 二十六、呼吸宜与运动动作配合 二十七、减肥宜做的6个动作 二十八、做广播操姿势宜正确 二十九、健身宜做头皮按摩 三十、健身宜抖空竹 三十一、放风筝宜注意的事项 三十二、呼啦圈健身宜注意的问题 三十三、空气浴宜何时进行 三十四、空腹时忌做空气浴 三十五、饭后忌做空气浴 三十六、大风或寒流时忌在室外做空气浴 三十七、空气浴时宜尽量少穿衣 三十八、做日光浴宜选好场地 三十九、日光浴宜注意保护头部 四十、日光浴并非人人皆宜 四十一、健身宜游泳 四十二、游泳前宜做准备活动 四十三、游泳忌 四十四、减肥健美宜多爬楼梯 四十五、踏石健身有禁忌 四十六、运动健身忌过度 四十七、家庭健身忌随意 四十八、忌用体力劳动代替运动健身 .....第二章 儿童健身宜与忌第三章 中老年健身宜与忌第四章 女性健身宜与忌第五章 男性健身宜与忌第六章 祛病健身宜与忌

## <<运动健身宜与忌>>

### 媒体关注与评论

书评生命在于运动，这是许多人都懂得的道理。

运动健身不仅可以增强体质,提高健康素质,提高自身免疫力，还可抗衰防老、延年益寿，并让人们的生活变得更加快乐而又丰富多彩。

现实生活中，许多人因长期缺乏运动而出现肌肉萎缩、肺炎、骨质疏松、延髓麻痹等病症，使多彩的生活变得暗淡。

也有人因空腹晨练或运动过量而发生晕厥，这都是由于缺乏运动健身的常识造成的。

运动健身方式多种多样，不同的人群应有不同的选择。

例如，中老年人应以选择有氧运动为主，如散步、慢跑或打太极拳，而运动的关键在于适量。

何为适量呢？

通俗地讲，就是能出汗就行了。

适量运动能促进肌细胞的再生，防止肌肉萎缩，有益身心健康，从而达到抗病、防病和延缓衰老的目的。

反之，过量运动就会有损健康。

运动健身的要旨是在于全面和恒心，不论是想减肥还是要锻炼肌肉，都要顾及全身各部分的线条和身体素质，否则效果不佳，尤其是自己运动健身的人，更要懂得正确的知识，注意运动健身中的“宜”与“忌”。

《运动健身宜与忌》一书是由运动健身专家、养生专家共同编撰的，针对各类不同人群的运动健身特点，从“宜”与“忌”正反两个方面，详尽阐述了合理运动健身的好处，以及在运动健身过程中经常出现的种种不科学的做法，并提出了相应的改进方法。

相信本书对更好地提高群众的运动健身意识,普及体育锻炼知识,开展丰富多彩的运动健身活动,用科学的理念和方法投入到全民健身活动中去,做到科学锻炼、科学健身、科学生活有所帮助。

相信专家们的指导意见会使各位爱好运动健身的人们受益匪浅。

衷心祝愿各位读者在运动健身中享受快乐，并拥有身心健康。

谢英彪

2007年5月11日

<<运动健身宜与忌>>

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>