

<<健身宝典>>

图书基本信息

书名：<<健身宝典>>

13位ISBN编号：9787535950970

10位ISBN编号：7535950973

出版时间：2010-2

出版时间：广东科技

作者：林鸿严

页数：225

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>

<<健身宝典>>

前言

凭着对健身健美运动的热爱和追求，我从一名健身健美教练员转变成为私人教练培训导师，随着角色转换，多年来，致力于运动与营养的理論学习和教学实践，不断积累和总结经验，并从中得到丰富和提升。

人类的健康不是靠药物来维护，而是靠科学运动、合理营养、充分休息和良好的精神因素。

运动给身体充电，营养给身体加油。

近年来，随着社会的文明与进步，健身健美运动的普及和蓬勃发展，参加健身健美运动的人越来越多。

但作者长期在一线的工作和教学实践中发现，很多健身健美爱好者，虽然运动很投入，但方法不对，结果努力白费；有的则忽略了营养，或是饮食上存在误区，导致营养不均衡，结果运动效果事倍功半。

譬如运动不足，且摄入的热量超过消耗的热量，热量进多出少，多余的热量最终转化为脂肪，引起肥胖；相反，如果运动过度，营养不足，则不利于身体恢复，造成疲惫和情绪低落，甚至导致贫血、早衰、失眠、免疫力下降等亚健康现象的发生。

<<健身宝典>>

内容概要

本书从人体标准解剖学姿势入手，简明地阐述了人体运动执行体系，介绍了人体生理生化的能量代谢，以及运动的分类与运动强度。

包括了身体锻炼的四要素、基本原则、作用，以及预防运动隐患八要素。

还分别介绍了不同锻炼目的、不同年龄、不同体形的锻炼以及体形矫正、特殊人群的运动处方，还总结了健身锻炼应注意什么及自我监督，同时还以问答的形式，介绍了许多健身、保健的知识。

本书理论与实践充分结合，将给你传授科学健身的方法和传播健康的生活方式，如果你愿意花时间阅读下去，必将寻找到健身锻炼的法宝和健康管理的顾问，为你消除健身锻炼的误区，为你的身心健康保驾护航。

<<健身宝典>>

作者简介

林鸿严，出生于海南，毕业于广州体育学院运动系，曾获全国健美冠军。
历任广东省体育职业技术学院社会体育专业指导委员会特聘委员、广西工学院体育系社会体育专业实践教学特聘指导老师、广州市举重健美协会健美委员会副主任、私人教练专业权威机构资深培训与师。

他有十

<<健身宝典>>

书籍目录

一、人体解剖知识 (一) 标准解剖学姿势 (二) 骨骼系统二、人体的能量代谢 (一) 运动与能量供应系统 (二) 运动时能量供应过程 (三) 无氧训练适应性的生化二、运动的分类与运动强度 (一) 运动的分类 (二) 运动强度四、身体锻炼的四要素与基本原则 (一) 四要素 (二) 基本原则五、健身运动的作用 (一) 健身运动让我们回归自然 (二) 强身健体 (三) 消除忧郁症, 愉悦身心 (四) 磨炼意志, 激发潜能 (五) 具有娱乐性, 丰富人的内涵 (六) 增强免疫力, 延缓衰老 (七) 运动抗癌, 消除亚健康 (八) 增强信心, 提高个人素质 (九) 促进交流, 加深友谊 (十) 全面提高人体素质六、预防运动隐患八要素 (一) 充分热身运动 (二) 配备健身护具 (三) 加强保护意识 (四) 循序渐进 (五) 合理组合 (六) 动作规范 (七) 做整理放松运动 (八) 保证休息七、减肥行动 (一) 肥胖的概念 (二) 减肥方法八、不同锻炼目的运动处方 (一) 强身健体者运动处方 (二) 瘦弱者增壮运动处方 (三) 肥胖者瘦身美体方案 (四) 消除“将军肚”的诀窍九、不同年龄的健身锻炼方案 (一) 高中生如何提高身体素质 (二) 20岁、30岁、40岁男士的锻炼方案 (三) 中老年人延缓衰老运动方案十、体形的分类与锻炼方法 (一) 体形的分类 (二) 锻炼方法 (三) 改善形体的方法 (四) 改善体形的锻炼计划十一、形体矫正的锻炼对策 (一) 矫正溜肩 (二) 矫正驼背 (三) 矫正O型腿十二、特殊人群的运动策略 (一) 心脏病患者运动处方 (二) 型糖尿病患者运动处方 (三) 高血压病患者运动处方 (四) 低血压患者运动处方 (五) 贫血患者运动处方 (六) 胃肠功能减退者运动处方 (七) 哮喘病患者运动处方 (八) 中风、痛风患者运动处方 (九) 骨质疏松患者运动处方 (十) 脑力劳动者运动处方 (十一) 失眠者的运动处方 (十二) 上班一族的运动处方十三、关节炎、骨质患者如何防治 (一) 关节炎 (二) 肩周炎 (三) 腰椎劳损 (四) 膝关节疼痛十四、健身锻炼九忌十五、健身锻炼者的自我监督十六、健身健美锻炼常识问答附录后记

章节摘录

插图：2) 骨松质：分布于骨的内部，由骨小梁按压力曲线和张力曲线排列而成，呈海绵状，能承受较大的重量。

(2) 骨膜：新鲜骨的表面除关节面的部分外都覆有骨膜。

骨膜对骨的营养、生长（使骨长粗）、再生和感觉有重要作用，分内、外两层。

1) 外层：致密。

2) 内层：也称骨内膜，其质疏松，有成骨细胞和破骨细胞，具有造骨和破骨的功能。

骨内膜位于髓腔内面和松质间隙，分红骨髓和黄骨髓。

红骨髓具有造血功能，胎儿和幼儿骨内都是红骨髓，成人仅含于骨松质腔隙内。

在椎骨、髌骨、肋骨、胸骨及肱骨和股骨的两端骨松骨内终生存在。

黄骨髓为脂肪组织，无造血功能，5岁以后存在于长骨髓腔内。

(3) 骨髓：充填于髓腔和骨松质网眼内，分为红骨髓和黄骨髓。

人在胎儿和幼儿时期，骨髓腔和松质网眼内均是红骨髓，具有造血功能。

随着年龄的增长，骨髓腔内的红骨髓逐渐为脂肪组织所代替而变为黄骨髓，失去造血功能。

但当大量失血或贫血时，黄骨髓可逆转为红骨髓，恢复造血功能。

3. 骨的理化性质骨主要由有机质和无机质组成。

(1) 有机质：成人占骨重量的1/3，具有弹性和韧性。

(2) 无机质：成人占骨重量的2/3，使骨坚硬挺实。

<<健身宝典>>

后记

期盼已久的一套运动与营养丛书的书稿终于完成了，我终于对自己有了个交代。回想起爬格子的历程，好比一位长途跋涉者，并不亚于当年夺得全国健美冠军的艰辛。写作并不简单，困难是多方面的，但我并没有因此而退缩和放弃，劲头反而更足。凭着运动员时代的那股勇气和坚韧的毅力，不变的坚持，相信阳光总在风雨后，不论前方的道路是坎坷还是泥泞，既然选择远方就要风雨兼程；既然设定了目标就要勇往直前。每当我一次又一次写完一个章节，就像当年在健身房里试举一次又一次的重量，或是完成一组又一组高强度训练一样，虽然过程艰苦，但结果快乐。这种感觉是无法用语言来表达，只有亲身经历才能感受到。这段日子虽然平凡，但很充实，因为书里的每一个字或每一个章节，都倾注着我的激情，释放出我的能量，也带来了幸福和喜悦。在这里，我希望所有关爱生命、热爱生活、渴望健康和追求健美的人们，都能和我一起分享，去感受和享受健身健美运动带来健康与快乐，以充沛精力和饱满的热情去迎接工作的挑战，以健康的身心去享受幸福美好的生活。

<<健身宝典>>

编辑推荐

《健身宝典》：雕塑你的健美体形塑造你的靓丽形体为你精心设计为你量身定做

<<健身宝典>>

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>