

<<健身走健身跑健身路径/校园体育>>

图书基本信息

书名：<<健身走健身跑健身路径/校园体育>>

13位ISBN编号：9787546352398

10位ISBN编号：7546352398

出版时间：2011-7

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：孙楠 等主编

页数：152

字数：100000

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>

## <<健身走健身跑健身路径/校园体育>>

### 内容概要

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。

近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。

新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。

当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。

开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

书籍目录

第一章 运动保护

- 第一节 生理卫生
- 第二节 运动前准备
- 第三节 运动后放松
- 第四节 恢复养护

第二章 健身走健身跑概述

- 第一节 起源与发展
- 第二节 特点与价值

第三章 健身走健身跑场地和装备

- 第一节 场地
- 第二节 装备

第四章 健身走健身跑基本技术

- 第一节 健身走技术
- 第二节 健身跑技术

第五章 健身路径概述

- 第一节 起源与发展
- 第二节 特点与价值

第六章 健身路径三十种健身路径锻炼方法

- 第一节 单杠、双杠
- 第二节 压腿架
- 第三节 腹肌架
- 第四节 梅花桩
- 第五节 推手架
- 第六节 太极推手器
- 第七节 云手转轮
- 第八节 屈膝摇摆台
- 第九节 扭腰器
- 第十节 踏步扭腰器
- 第十一节 云梯
- 第十二节 臂力训练器
- 第十三节 转体训练器
- 第十四节 上肢牵引器
- 第十五节 摸高器
- 第十六节 慢跑机
- 第十七节 太空漫步机
- 第十八节 健骑器
- 第十九节 划船器、划艇器
- 第二十节 踏步器、登山器
- 第二十一节 肋木架
- 第二十二节 平衡木
- 第二十三节 仰卧起坐平台
- 第二十四节 伸腰、下腰训练器
- 第二十五节 鞍马训练器
- 第二十六节 步行软梯
- 第二十七节 呼啦桥

第二十八节 水车

第二十九节 摸高横梁

第三十节 跑跳高粱

章节摘录

版权页：插图：（二）健身跑价值

1.对心血管系统的作用 心血管系统是人体的动力系统。一方面，它通过运输血液向身体各个部位输送氧气和营养物质，另一方面，它将身体中的二氧化碳等新陈代谢产物送回到心脏，然后通过肺和肾脏排出体外。要使心血管系统的功能得到显著增强，简单易行的方法就是进行健身跑运动。

2.对呼吸系统的作用 呼吸是人体不断从外界吸入氧气，在体内进行气体交换，又不断向外界排出二氧化碳的过程。进行健身跑运动时，鼻、咽喉、气管、肺等呼吸器官都要加倍工作才能提供所需能量和氧气，并及时排出二氧化碳，这对提高呼吸系统的功能水平具有很大的作用。

3.对消化系统的作用 在进行健身跑运动的过程中，全身肌肉也随之运动，此时单靠心血管系统和呼吸系统供给氧气是不够的，还需要肠胃供给一些营养物质。肠胃工作时，消化腺能分泌出更多的消化液，加强消化道蠕动，从而改善消化系统功能。同时，由于跑步时呼吸加快、加深，腰肌等活动幅度增大，这对肠胃功能的增强有一定促进作用。经常进行健身跑运动的人，消化功能比一般人要好许多。

4.改善肝脏功能 人体内的一部分糖是以肝糖原的形式储存在肝脏里的。在进行健身跑运动时，人体需要消耗更多的糖，使肝脏的工作量加大，这样肝脏功能也就得到了一定锻炼。长期坚持健身跑锻炼，可以改善肝脏功能。

5.提高机体免疫力 进行健身跑运动后，人体内的免疫活性细胞的数量明显增加，血清抗体水平显著提高，从而能改善机体的免疫功能。

6.预防癌症 国外的运动医学专家对健身跑进行过深入研究，他们对坚持健身跑和不进行锻炼的两组人进行跟踪调查。结果，坚持健身跑的小组中只有3人得了癌症，不足1%，而不进行锻炼的小组中有29人得了癌症，达6.4%，其中还有17人死亡。而且，坚持健身跑锻炼的小组中的3名癌症患者，在得病之后仍然坚持锻炼，直到高龄时依然健康愉快地生活着。从这个调查可以发现，长期坚持健身跑锻炼的人得癌症的概率要比不参加锻炼的人小得多，即使得了癌症，长期坚持健身跑锻炼的人也能够更好地控制病情。

7.降低心率，延年益寿 心率是心脏每分钟跳动的次数。在一般情况下，心率偏低者寿命较长。长期坚持健身跑运动，能够有效降低心率。德国的科学家进行过试验，让一批20年没有参加体育锻炼的55~70岁的健康男子进行有规律地健身跑运动，每次锻炼1小时左右，持续10年后，他们的心率明显降低，心脏功能明显增强。

### 编辑推荐

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育》。

希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。

张楠、杨落娃、孙占峰、张雷编写的这本《健身走健身跑健身路径》是该系列中的一册，收录健身走健身跑基本技术、健身路径三十种健身路径锻炼方法等数章内容。

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>