第一图书网, tushu007.com

<<女性立体健身处方>>

图书基本信息

书名：<<女性立体健身处方>>

13位ISBN编号：9787562527084

10位ISBN编号：7562527083

出版时间：2011-8

出版时间：中国地质大学出版社

作者：张先松

页数：229

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要阐述了女性健身的身心特点、特殊规律，是一本女性运动、营养及心理处方指南。
本书重点介绍了女性不同年龄段的健身运动处方与膳食营养处方；女性特殊时期的健身运动处方与膳食营养处方；女性健康危机和亚健康状态的运动干预处方与营养干预处方；发展女性素质、体能的运动干预处方与营养干预处方；女性发胖的原因和关键时期及减肥瘦身运动处方与营养干预处方；女性特殊时期的重点食物选择处方与进食异常的综合调控处方；女性减肥瘦身的特殊规律及健身运动处方；女性肥胖者的饮食模式与减肥塑身新理念；女性主要心理问题的调适和身心保健处方；女性生理与生活突变期的心理护理与保健处方；不同运动形式和不同体力活动热量消耗的计算方法以及避免健身锻炼风险的可行性方案等。

作者简介

张先松，男，1951年生，湖北荆州(原江陵弥市)人，汉族，1968.11—1975.5在福建5052部队服役(1970年加入中国共产党，1974年荣立三等功一次)，1975.5—1976.9任江陵县太平桥小学校长，担任过基层团委书记，1979年毕业于武汉体育学院。
曾任武汉教育学院(现合并为江汉大学)体操教研室主任和《江汉大学学报》编委。
现为江汉大学体育学院教授，院学术委员会主任，体育学一级学科休闲体育研究方向负责人，《健身健美》精品课程负责人，《江汉大学学术丛书》编委。
武汉市优秀专家和两次政府专项津贴获得者。
全国普通高等教育“十一五”国家级教材规划《健身健美运动》教材编写组负责人，《中国等级健身指导员职业培训教程》编审，教育部中国大学生健美操艺术体操协会健身健美科研委员会和教学委员会委员，国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会教学培训指导委员会委员，中国等级健身指导员及社会体育指导员培训授课导师，中国健身健美私人教练培训班授课导师，国家职业技能鉴定考评员(健身健美)，国家级健身指导员，国家级健美裁判员，武汉市高级专家协会会员，湖北省高新营养健康俱乐部名誉会长，湖北省科普作家协会会员，湖北省健身健美运动协会副秘书长，湖北省健身健美运动协会教练培训与裁判部部长。
曾获全国健身健美先进个人、湖北省教书育人先进个人、武汉市教育工委优秀共产党员等荣誉。

第一图书网, tushu007.com

<<女性立体健身处方>>

书籍目录

第一章 女性健身运动的特殊规律与处方指南
　第一节　女性健身运动的特殊性规律
一、女性的生理特点与身体特点
二、女性健身运动的特殊效益
三、影响女性参与健身运动的身心因素
四、女性参与健身运动的动机
　第二节　女性健身运动处方指南
一、女性健身运动处方指导
二、有氧运动和无氧运动的主要区别及运动强度的分类
三、晚间健身运动建议
四、避免健身运动风险的可行性方案
第二章 女性不同时期及不同亚健康症状的健身运动处方
第一节　女性特殊时期的健身运动处方
一、女子月经期健身运动的保健处方
二、经期健身运动的个性化运动处方
三、运动性月经失调的防治处方
四、经期头痛的个性化健身运动处方
五、防治痛经的健身运动处方
六、女性妊娠期的健身运动处方
八、妊娠期间的个性化健身运动处方
九、女性产后恢复期的健身运动处方
十、女性更年期的选项性健身运动处方
第二节　不同亚健康状态女性的健身运动干预处方
一、慢性疲劳综合征的康复运动处方
二、写字问职业病的康复运动处方
三、用脑过度者的运动干预处方
四、焦虑症的健身运动干预处方
五、女性更年期综合征的健身运动原则与保健处方
六、更年期综合征的健身运动干预处方
七、更年期综合征的个性化健身运动处方
八、脂肪肝倾向的健身运动干预处方
九、骨质疏松症的个性化健身运动处方
十、体质性低血压的个性化健身运动处方
十一、预防早衰的个性化健身运动处方
十二、预防衰老的保健性健身运动处方
十三、水疗健身保健处方
第三章 运动处方的运用技巧与发展女性体能运动处方
　第一节　运动处方概述
一、运动处方的起源及概念
二、运动处方的优点
三、运动处方的分类
四、制订运动处方的原则及步骤
第二节 大众运动处方的运用技法与能量消耗的换算
一、步行运动处方的运用技巧
二、不同年龄组步行锻炼预备性运动处方范例

三、步行能量消耗的换算方法
四、跑步运动处方的运用技巧
五、跑步健身运动处方范例
六、跑步时能量消耗的换算方法
七、游泳运动处方的运用技巧
八、游泳健身运动处方范例
九、游泳时能量消耗的换算方法
十、自行车健身运动处方的运用技巧
十一、自行车健身运动处方范例
十二、自行车运动能量消耗的换算方法
第三节　发展女性体能的运动处方
一、一般女性的健身运动处方
二、发展女性灵敏性和协调能力的健身运动处方(案例)
三、发展女性上肢肌力的健身运动处方(案例)
第四章 女性减肥瘦身的特殊规律及健身运动处方
第五章　女性不同时期的个性化营养处方
第六章　与健康相关的微量元素及膳食处方的安全措施
第七章　女性亚健康的个性化营养处方
第八章　女性不同时期的个性化心理保健处方
主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：（1）增加进餐次数：产后胃肠功能减弱，产妇又需要较多的营养素，如果一次进食过多，不但不能吸收足够的营养素，反而会加重胃肠负担，进一步减弱胃肠功能。
少量多餐有利于胃肠功能的恢复，以每天5～6次为宜。
（2）选择易消化并具调理脾胃的食物，忌生冷食物：食用健脾开胃，促消化，增进食欲的食物，如山药、山楂糕、大枣等。
除水果外，忌食生冷食物。
生食不易消化吸收，并且冷食有促进血凝作用，产后体质多虚弱，食生冷食物则雪上加霜，对产妇不利，易出现产后腹痛、体痛等。
（3）食物应干、稀搭配：每餐食物都应做到干、稀搭配。
这样既保证乳汁分泌所需的水分，也可提供足够的营养素，产后母体水分丢失较多，自身的康复也需要较多的水分。
食物干、稀搭配可防止产后便秘的发生。
稀食、汤汁等作为水的来源，比单纯喝白开水好，因为食物汤汁既含有水分，又含较多的营养素，且具有开胃、增进食欲的作用。
此外，果汁、牛奶也是适宜补充水的来源。
（4）荤素搭配：全面营养，不偏食。
人体的营养需要是多方面的，不可能由一种或一类食物提供全部的营养，偏食易导致营养缺乏。
荤、素搭配，保证营养均衡。
此外，肉类食物多是酸性食物，素食（蔬菜）则多为碱性食物，荤、素搭配对于’体内酸碱平衡的维持也是有利的。
过多食用肉类，有碍胃肠蠕动，不利于消化，会降低食欲。
素食中多含纤维素，能促进胃肠蠕动，对产妇有利。
（5）清淡适宜，忌辛辣：产后如果有明显水肿，因注意淡食，如无明显水肿，加工烹调时应适当少放食盐，食盐可增加食欲。
少量葱、姜等调味料有利于行血，促进淤血排出体外。
辛辣食物和调料应少用，即使是平时喜爱吃的辣椒，也不要多食。
4.哺乳期女子健身运动的物质代谢特点及营养方案（1）哺乳期女子健身运动代谢的特点：产后的哺乳女子适宜运动有利身体健康和体形的恢复。
自然生产后4周内、剖腹产5周内，不宜做大负荷运动，这一阶段主要运动的特点是运动强度小，运动量也不大，主要目的是促进身体的恢复，以各种形式的产后体操为主。
自然生产4周后、剖腹产5周后可适当增加运动负荷，适当的室外活动，以轻缓、柔和运动，以及一些家务活等为主。
分娩3个月以后，产妇应加大运动负荷，增强体力，可以打乒乓球、游泳、慢跑等。
（2）哺乳期女子健身运动的营养要求如下。
能源物质：保证能源物质摄入，如进行负荷较大健身运动后，需要额外通过膳食补充。

编辑推荐

《女性立体健身处方》是是首届全国大学生健身健美锦标赛团体总冠军——金牌健身教练倾力之作。《女性立体健身处方》重点介绍了不同年龄阶段的健身运动处方与膳食营养处方；不同健身项目与不同季节的个性化运动处方与营养处方；不同体质不同精神状态及不同职业的个性化运动处方与营养处方；发展人体素质和体能的运动处方与营养处方；发达肌肉和减缩脂肪的运动处方与营养处方；体形体态畸形和身高太矮的运动干预处方与营养干预处方；促进中老年长寿及延缓衰老的运动处方与营养处方；健康危机与疾病的运动干预处方与营养干预处方；不同亚健康与疾病症状的重点食物选择处方及保健营养补品与天然“食物补品”的选择处方；长壮与减脂特殊营养的选择方案与进食异常的综合调控处方；女性特殊时期的健身运动处方与重点食物选择处方；制定健康膳食处方的安全措施及与亚健康相关的微量元素；不同运动形式和不同体力活动热量消耗的计算方法；不同食物提供热量的简易计算方法以及营养指数的评价标准与计算方法等。

第一图书网, tushu007.com

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