

<<现代体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<现代体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564036232

10位ISBN编号：7564036230

出版时间：2010-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：吴红雨 编

页数：199

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>

## <<现代体育与健康>>

### 前言

你们应该是从未忙得连保持健康的时间都没有。

一项芬兰的研究中，对大约8000对双胞胎研究发现那些每月保持6次以上慢跑或健步走30分钟的人，比久坐的人的死亡风险低43%。

非常明显，在所有保持健康的方法中，有规律的身体锻炼是最为关键的。

据估计，每年发生25万例死亡源于缺乏有规律的体育锻炼。

一些专家建议你至少每周进行5~7次的20分钟的练习。

另一些则认为争取每天运动1小时是最适宜的。

事实是：你活动得越多，肥胖和身体衰退的风险就越低。

所幸的是运动只是举手之劳的事。

我非常乐意地推荐这本《现代体育与健康》，给那些打算步入积极生活方式的学生们作为一本活动指南手册。

东华理工大学体育学院的专家和教师们结合多年的经验与成果，通力合作完成了这部杰作。

这本书不仅包括了运动基本指导，还提供了一些锻炼方案，甚至还有当今高校校园中的时尚运动资讯

。

## <<现代体育与健康>>

### 内容概要

这本书的第一部分是关于健身与健康——基本原则，如何开始，如何进行，如何预防运动损伤以及饮食问题。

如果你觉得你已经知道了第1~5章的内容，例如，别人告诉或建议过你如何安全运动，你或许可以跳过这些章节。

如果你有此意，我们希望你能浏览一下每章开头的小标题，来确认没有错过对你有用的信息，再到第二部分去。

第二部分介绍了在大学校园新兴的运动，以活动地点划分了户外与室内项目，对每种项目的起源、历史发展以及相关文化进行了描述，希望能帮助你了解更多体育知识，激发参与兴趣，拓展健康运动的方式。

这些只是一种帮助你开始运动的途径。

在本书的最后部分除了一些你在运动中有用的信息资料，还有用来记录运动状况的一些表格，评价检验你的进步成果。

甚至你可以在练习之后填好表寄给我们，我们将向你提供更多帮助。

## &lt;&lt;现代体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 Health and Fitness 第一部分 健康与健身 CHAPTER 1 Basic Principles 第一章 基本原则 Kinds of Exercise to Improve Health 提高健康水平的运动练习类型 Methods of Exercises 运动练习方法 Amount of Exercises 运动量 CHAPTER 2 How to Begin 第二章 如何开始 Warm Up and Cool Down 热身与放松 Examples of Exercises for Beginners 初级者的练习示例 Beginner Ball Workout for Balance, Stability and Strength 平衡、稳定和力量的初级健身球练习 Tips for Getting Motivated to Run 激发跑步的策略 Running for Beginners 跑步新手 CHAPTER 3 HOW to GO On 第三章 如何进行 30-Day Fitness Challenge 30天的健身计划 8-week Plan 8周的锻炼计划 Strength Training Exercise 力量训练 How to Proceed Strength Training Exercise 怎样进行力量练习 Exercises We Should Do 应该做的力量练习 10-Minute Strength Training Workout 10分钟力量锻炼 Lunges for the Hips, Glutes and Thighs 针对髋、臀和大腿的弓步 Squat Exercises Photo Gallery 多种方式的蹲练习 Endurance Exercise for Beginners 初学者的心肺适能练习 Monitor Exercise Intensity 监控运动强度 CHAPTER 4 How to Prevent Injuries 第四章 如何预防运动损伤 How to Avoid the 10 Common Running Mistakes 如何避免10种跑步中常见的错误 How to Self-Treat Injuries 如何自我处理运动损伤 How to Prevent Running Injuries 如何预防跑步中的损伤 CHAPTER 5 What Should I Eat? 第五章 饮食之道 The Reasons for You to Eat 饮食的原因 The “Little Helpers” “小帮手” 5 Smart Eating Rules for Runners 5项健跑者的饮食规则 Part 2 Fashion Sports 第二部分 时尚运动 CHAPTER 6 Outdoor Sports 第六章 户外运动 Orienteering 定向运动 Orienteering Spots 定向运动比赛 Governing Bodies 定向组织级别 History 历史 Competition and Results 竞赛与结果 Competition Types 竞赛类型 Orienteering and the Olympics 定向与奥林匹克运动会 Climbing 攀岩运动 Climbing Activities Types 攀岩活动种类 Popular Culture 流行文化 CHAPTER 7 Indoor Sports 第七章 室内运动 Yoga 瑜伽 Types of Yoga 瑜伽的分类 Sequences for Beginners 初学者的体位组合 Easy Wheel 简易轮式 Hips Folded 臀部折叠功 Pilates 普拉提斯 History of Pilates 普拉提斯的历史 Principles 练习原则 Apparatus and Use 装备与使用 Appendix A Target Heart Rate 附录A 靶心率 Appendix B Charts Chart A Chart B Chart C Chart D 主要参考文献

## <<现代体育与健康>>

### 章节摘录

插图：第二步：设置目标首先找到你要达到的目的，如果你准备户外运动，试着找寻松土或沥青而不是混凝土的地面跑步，对身体而言它太硬了。

记住在夜间和在马路上，穿着有反光布料的衣服可以避免被汽车撞倒。

如果你去健身房，踏车提供了轻松的地面，跑在上面免受上述因素的干扰。

第二，认识到开始用于更多的时间走而代替跑。

开始以精神饱满的状态散步10分钟，接着交替30秒的跑，1分钟的走，一周3次；每周增加跑的时间而减少走的时间，你的速度须保持在能谈话的程度。

如果你不能呼吸顺畅，减速；如果不能坚持每周至少3次的练习，你就应该在第四周跑20~30分钟。

一旦开始，你应当关注的是运动时间而不是运动强度，一旦能持续跑30分钟，就要加速。

第三步：处理伤痛第三步处理在开始跑步时，侧腹痛是经常发生的。

没人知道其原因，但你还是可以化解到最小。

其原因之一是跑步之前吃的过饱致使胃充盈过满，饭后2~4小时再开始跑步。

腹痛也可由胃部肌肉薄弱引起，在跑步中，你的腹肌要做大量工作来保持身体姿势，做收腹和降低身体的练习帮助增强躯干力量降低腹痛。

如果在跑步中出现腹痛，放慢速度走，试着保持双手抬起在空中，做深呼吸时，有时挤压或按摩也很有用。

<<现代体育与健康>>

编辑推荐

《现代体育与健康》：面向“十二五”高等教育课程改革项目研究成果。

<<现代体育与健康>>

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>