

图书基本信息

书名：<<社会体育指导员国家职业资格培训教材>>

13位ISBN编号：9787040289787

10位ISBN编号：7040289784

出版时间：2009-10

出版时间：国家体育总局职业技能鉴定指导中心、李相如 高等教育出版社 (2009-10出版)

作者：李相如 编

页数：487

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>

内容概要

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：健身教练》是根据国家职业资格证书制度相关要求以及《社会体育指导员国家职业标准》对健身教练的能力要求编写而成的。

全书共有十章，内容包括健身教练概述、人体运动的结构与功能基础、健康与运动的合理营养、健康体适能概论、运动技术、运动计划、运动损伤的预防与处理、体重控制、特殊人群的健身运动、课程销售与客户服务。

书籍目录

第一章 健身教练概述 第一节 健身教练简介 第二节 健身教练的必备素质与职业规范 第二章 人体运动的结构与功能基础 第一节 运动系统 第二节 心血管系统与呼吸系统 第三章 健康与运动的合理营养 第一节 营养素 第二节 食物的营养价值 第三节 合理营养与膳食 第四节 运动与营养 第四章 健康体适能概论 第一节 健康 第二节 健康体适能 第五章 运动技术 第一节 抗阻训练技术 第二节 伸展练习技术 第三节 有氧运动技术 第六章 运动计划 第一节 运动计划概述 第二节 健康体适能评估 第三节 抗阻训练计划 第四节 伸展练习计划 第五节 有氧运动计划 第七章 运动损伤的预防与处 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的急救 第三节 运动损伤的一般处理方法 第四节 常见运动损伤的处理 第五节 中暑的急救处理和预防 第八章 体重控制 第一节 体重与身体成分 第二节 能量平衡与体重控制 第三节 减肥 第四节 增重 第九章 特殊人群的健身运动 第一节 心血管系统与呼吸系统疾病患者的健身运动 第二节 代谢性疾病患者的健身运动 第三节 女性、儿童少年与老年人的健身运动 第十章 课程销售与客户服务 第一节 课程销售 第二节 客户服务 参考文献

章节摘录

版权页：插图：（1）原动肌、主动肌和次动肌：直接完成某动作的肌肉叫做原动肌。

如肱肌、肱二头肌、肱桡肌和旋前圆肌块肌肉是屈肘关节的原动肌。

其中前两块在原动肌中起主要作用，因此叫主动肌；后两块起次要作用，故叫次动肌（或副动肌）。

（2）对抗肌：与原动肌功能相反的肌肉叫对抗肌。

如肱三头肌就是屈肘关节肌的对抗肌。

当肘关节做伸的动作时，则相反。

（3）固定肌：将原动肌定点所附着的骨固定起来的肌肉叫固定肌。

如做前臂弯举动作时，肩关节周围的肌肉必须固定肱骨，才能更好地完成这一动作，这时肩关节周围的肌肉就是固定肌。

（4）中和肌：有的原动肌具有数种功能，如斜方肌除了可使肩胛骨后缩外，还能使它上回旋。

在进行扩胸运动时，只要求肩胛骨后缩，不要求上回旋。

这时有另一些肌肉（如菱形肌和胸小肌）参与工作以抵消斜方肌上回旋的作用，使斜方肌充分发挥肩胛骨后缩的功能。

这些限制或抵消原动肌发挥其他功能的肌肉就叫做中和肌。

有时两块原动肌都具有多种功能，其中有一种（或两种）功能是共同的，其他则是互相对抗的。

例如，胸大肌可使上臂屈、内收和内旋，背阔肌可使上臂伸、内收和内旋。

因此胸大肌和背阔肌在上臂内收和内旋方面为原动肌，这时屈、伸方面的功能则相互限制或抵消，因此互为中和肌。

5.肌肉工作术语（1）肌肉的起点和止点：每块肌肉两端在骨骼上的附着点可分为起点和止点。

对于躯干肌，通常将靠近人体正中面骨上的附着点，称为起点，远离人体正中面骨上的附着点，称为止点。

对于四肢肌，将靠近近侧端骨上的附着点，称为起点，远侧端骨上的附着点。

称为止点。

（2）定点与动点：每块肌肉附着在两块或两块以上的骨面上，中间跨过一个或多个关节。

肌肉收缩时，可牵引它所附着的骨运动。

在运动过程中，多半有一骨的位置相对固定，另一骨相对移动。

相对固定骨上的肌肉附着点叫定点，相对移动骨上的肌肉附着点叫动点。

动点和定点不是固定不变的，随着肌肉工作条件发生变化，定点和动点是可以互换的。

（3）近固定与远固定：肌肉收缩时，其定点在近侧端的称近固定；定点在远侧端的称远固定。

如“弯举”的屈肘动作，肱肌收缩可以引起前臂向上臂运动，定点在上臂，这时肱肌是在近固定进行工作；而“引体向上”的屈肘动作，肱肌收缩可引起上臂向前臂运动，定点在前臂，这时肱肌是在远固定进行工作。

（4）上固定与下固定：在分析附着在躯干上的肌肉工作时，往往称上固定和下固定。

例如，腹直肌的上端附着在第一肋软骨和胸骨剑突，下端附着在耻骨上。

做悬垂举腿时，胸廓固定，腹直肌是在上固定条件下工作的；做仰卧起坐时，骨盆相对固定。

腹直肌是在下固定条件下工作的。

（5）无固定：无固定是指肌肉工作时，它的两端都不固定而做相向运动（如挺身式跳远或“燕式”跳水的折体动作）。

（6）肌拉力线：肌肉两个附着点中心之间的连线（或肌肉合力作用线）称肌肉拉力线。

如果肌肉在某骨突处转弯，则在肌肉开始转弯处的横切面中心与动点中心之间的连线，就是该肌的肌拉力线。

6.肌肉的结构（1）肌肉的基本结构：每块肌肉都是一个有机的整体，主要由肌组织构成。

每块肌肉都可分为中部的肌腹和两端的肌腱（阔肌的腱呈膜状，名为腱膜）。

肌肉中还分布有血管和神经。

编辑推荐

《社会体育指导员国家职业资格培训教材:健身教练》配合社会体育指导员(健身教练)国家职业资格鉴定使用,同时可作为普通高等学校体育专业相关课程教材,也可用作相关体育管理机构、健身俱乐部的业务培训教材。

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>