

<<善用器械巧锻炼>>

图书基本信息

书名：<<善用器械巧锻炼>>

13位ISBN编号：9787040364071

10位ISBN编号：7040364077

出版时间：2013-1

出版时间：李相如 高等教育出版社 (2013-01出版)

作者：李相如 编

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>

## <<善用器械巧锻炼>>

### 内容概要

《金色九九丛书:善用器械巧锻炼》由李相如主编,大多数老年人虽然脱离了原来的工作岗位,但仍保持着旺盛的精力和求知欲。

为了适应我国老龄化社会的新形势,我们要多途径、多渠道满足老年人不断增长的精神需求和文化需求,其中,为老年朋友提供丰富多彩的读物是重要的内容。

## <<善用器械巧锻炼>>

### 作者简介

李相如，首都体育学院休闲与社会体育学院院长，教授，北京市教学名师，北京市学术创新团队带头人，我国休闲体育和全民健身著名专家。

社会兼职：全国田径理论研究会副会长，中国休闲体育研究会秘书长，中国体育科学学会体质委员会常委等。

主持国家级社科基金项目、省部级以及横向委托课题20余项。

曾获国家体委优秀教材一等奖、国家级教学成果奖二等奖（主要成员）、国家体育总局科技进步三等奖、教学成果三等奖等。

出版专著、教材、译著30余部，发表论文250余篇。

## <<善用器械巧锻炼>>

### 书籍目录

基础篇 1.从事健身锻炼的益处 2.合理选择健身器械 3.锻炼前的准备 4.科学安排运动负荷 5.健身锻炼建议  
锻炼篇 1.腹肌架锻炼 2.上肢牵引器锻炼 3.伸腰训练器锻炼 4.钟摆器锻炼 5.太空漫步机锻炼 6.天梯锻炼  
7.腰背按摩器锻炼 8.蹬力器锻炼 9.肋木架锻炼 10.太极推揉器锻炼 11.压腿训练器锻炼 12.骑马机锻炼  
13.立式扭腰器锻炼 14.划船训练器锻炼 15.转体训练器锻炼 16.坐推器锻炼 17.双人大转轮锻炼 18.单杠锻  
炼 19.鞍马训练器锻炼 20.健身车锻炼 21.腿部按摩器锻炼 22.柔韧训练器锻炼 保健篇 1.腹部瘦身锻炼 2.  
增强上肢力量锻炼 3.老年人预防跌倒锻炼 4.女子胸部健康锻炼 5.小腿健美锻炼 6.更年期组合锻炼 7.扁  
平足的防治 8.骨质疏松的防治 9.老年驼背的防治 康复篇 1.糖尿病患者的康复锻炼 2.冠心病患者的康复  
锻炼 3.高血压患者的康复锻炼 4.呼吸道疾病患者的康复锻炼 5.失眠患者的康复锻炼 6.眩晕症患者的康  
复锻炼 7.腰肌劳损患者的康复锻炼 8.颈椎病患者的康复锻炼 附录 健康的标准 附录一 普遍的健康标准  
附录二 老年人的健康标准 主要参考资料

## <<善用器械巧锻炼>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.从事健身锻炼的益处 运动锻炼能够增强体质，提高免疫力，缓解精神压力，促进机体康复，提高健康水平。

与身体活动较少的个体相比，积极进行身体活动的老年人，其全因死亡率、冠心病、高血压、脑卒中，2型糖尿病、结肠癌、乳腺癌患病率均较低，具有较强的心肺功能、较高的肌肉健康水平、更适宜的体重和体成分，所显示的生物指标状况更有利于预防心血管系统疾病和2型糖尿病，更有利于增进骨骼健康。

因此，缺乏身体活动的老年人（包括慢性非传染性疾病患者），可通过增加身体活动获得健康效益。此外，有充分证据显示，老年人坚持身体锻炼，可以维持较高的身体健康水平，减少跌倒的风险以及发生中等程度和严重运动功能受限或社会交往能力受限的风险。

对于已有运动功能受限情况发生的老年人，规律进行身体活动是安全的，并能够改善运动系统功能。

## <<善用器械巧锻炼>>

### 编辑推荐

《金色九九丛书:善用器械巧锻炼》遵循“老有所教，老有所学，老有所为，老有所乐”的理念，贴近老年朋友的生活，是一本“有营养”的小册子。

希望它能够老年朋友解决生活问题，增添生活情趣，成就健康金色晚年！

<<善用器械巧锻炼>>

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>