第一图书网, tushu007.com

<<怎样健身不受伤>>

图书基本信息

书名：<<怎样健身不受伤>>

13位ISBN编号：9787500927778

10位ISBN编号：7500927770

出版时间：2005-7

出版时间：人民体育出版社

作者：向毓华

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

<<怎样健身不受伤>>

内容概要

怎样健身不受伤，ISBN：9787500927778，作者：向毓华编著

第一图书网, tushu007.com

<<怎样健身不受伤>>

书籍目录

应找到适合自己的锻炼法“ 锻炼"未必能获得健康／2“ 锻炼 ”是一门科学／4懂得运动常识的人，锻炼才能获得实效／6　错误锻炼的严重后果长时间跳绳的危险／11中老年人俯卧撑会引起心肌梗塞／15慢跑哪能减肥?／16致命的跑步法／7不知“ 健康跑步时间 ”所导致的悲剧／20跑步中不可喝水是大错特错的观念／24不补充盐分而大量饮水容易休克／27在水泥路上跑步，脚踝容易受伤／28“ 休息一天就前功尽弃 ”是错误观念／34过度深呼吸会导致意识不清／35“ 蛙跳 ’ ’有百害而无一利／36腹肌过劳是腰痛的主因／38冬季运动中使用钉鞋危险／41有关负重训练的两种错误认识／42危险的体育健身训练班／44健身操造成的意外伤害／46瑜伽术的危险／48小孩子慢跑毫无意义／50儿童游泳强制化会导致神经衰弱／52少年棒球隐藏危险／53　基本的运动医学常识错误的游泳方法会带来反效果／57有时游泳会增加皮下脂肪／58网球肘是过度用力的结果／61腹肌较弱者打羽毛球也危机四伏／65为什么打轻松的保龄球也会腰痛／68高尔夫球迷容易落入的陷阱／70不要对野外运动掉以轻心／73中老年人玩足球、橄榄球的危险／75登山下山时要注意膝盖的安全／77排球游戏隐藏的危险／80业余棒球员安打后最易受伤／82勿小看划船运动／84低把手自行车是腰痛之源／85中老年人溜冰有骨折的危险／87用租的溜冰鞋溜冰易伤害足部／88挥棒过度可能破坏技巧／90　为健康及体力所做的锻炼散步的奥秘／95利用红绿灯培养敏捷性／98骑自行车能培养平衡感觉／101培养灵巧性的运动／105培养瞬间爆发力应考虑肌肉的特性／107培养肌力的静态训练之秘诀／109能伸缩肌肉的体操是培养柔软度的良方／112持久力的最佳训练是慢跑／115游泳是防止肥胖的最佳运动／118膝盖有毛病应该骑脚踏车／120血压失常者的锻炼法／123 健身应具备的自我判断法健身器材果真有益吗?／127　单杠——不当使用易引起腰痛／127　室内跑步机——膝盖抬得过高有反效果／129　腰带按摩——勿以为有美容效果／129 健骑机—一关键在手把及坐垫高度／130　仰卧起坐板——须把髋关节　屈曲30。
以上做／132　握圈——应限制次数，否则会伤害手肘／133　拉力器——应配合其他训练使用／134 拉弓——以锻炼持久力为主，　增强肌力为辅／135　哑铃一配合自己的肌力锻炼／136健身房的设备有无危险?／139　问题教练／140　器材有无损毁、仪表是否正确／141　休闲用的设备不适于锻炼／141　应该避免人满为患之地／142　判断俱乐部好坏的方法／142运动鞋和运动衣是否合适?／142　慢跑鞋——特殊设计，减少冲击／143　长跑鞋——选择的重点在脚跟／145　运动衣——应注意腰围的松紧带／147　运动急救法须知腿部抽筋／150溺水／151扭伤／153指头挫伤／154闪腰／155骨折／156如何消除脚部疲劳／159如何消除腰部疲劳／160附录 运动医学名词汇释／162

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘瑜伽术的危险　瑜伽术曾经流行一时，而因为练习瑜伽伤害了腰部或关节的，也大有人在。
瑜伽术风行时，每个礼拜，我们医院里都不乏因瑜伽而受伤求诊的病人，此现象令我大吃一惊。
　我一点儿也不了解什么是瑜伽术，有人对我说，那是印度人的哲学、科学及医学融而为一的一种学问，乃是集各种学体系于一的修身处事法，共有七十二流派。
P48　以整型外科医生的眼光来看，瑜伽对身体可能造成的伤害很多。
由于近来瑜伽道场大力宣传，我们常可在照片上看到，很多表演特技的年轻女孩，不正确地练习瑜伽；也有人宣传说，一个人做倒立的姿势时，脑部的循环较畅通。
　事实上，有很多患者因为练习瑜伽而伤害关节，我也曾实际调查过，瑜伽道场的确有时指导人们做类似特技表演的姿势。
　曾经有中年妇女因为倒立不慎，扭了脖子；也有年届花甲的男子，不顾腰部活动功能降低，而在床上伸膝弯腰，以致引起坐骨神经的伤害；也有一个正在接受先天性髋关节脱臼治疗的20岁女孩，在话剧训练班的课程中，做瑜伽术的动作，把不太能张开的髋关节开得过大，因而疼痛不已，这些因瑜伽而惹祸上身害了自己的例子，多得不可胜数。
　有一位印度的瑜伽指导者，曾经发表过一篇文章，说中了目前瑜伽术畸形发展的流弊，他说，瑜伽的类别很多，每个人都应该选择适合自己的姿势，不可勉强，如果姿势有害于精神的安宁，便不是真正的瑜伽。
　很多妇女一知流行瑜伽，便一窝蜂地跟着别人学习，这种心理就与看了服装表演羡慕、继而模仿的心理差不多，多半是因为对自己的体力没有信心，不敢也不愿意做运动，便选择了据说是不需要做什么大动作便能有益健康的瑜伽术。
　瑜伽道场对宗教及思想方面的知识一概不提，一味地把瑜伽当作健美术宣传，因为现代的社会，最能吸引人们的，便是“美容与健康”。
　对于平时不常活动身体的人，尤其是中年肥胖的人，他们的关节活动范围已呈狭窄，怎么能摆出瑜伽要求的种种姿势呢?他们的关节是无法承受这种如同特技的运动的。
P49 幸亏，瑜伽是一种静态的姿势，与动态的运动不同，虽然容易伤害关节和肌腱，但不至于太严重，可是大家仍应提高警觉，小心为妙!P50

第一图书网, tushu007.com

<<怎样健身不受伤>>

编辑推荐

运动，锻炼，其实也并不是一件很简单的事，它需要讲究科学。
如果锻炼不当，可能效果适得其反，甚至造成严重后果。
那么，怎么运动才是正确的锻炼？
如果锻炼失误，该如何进行自我急救？
.....本书将阐述一些基本的运动医学常识，并告诉你一些对健身器材、设备及运动鞋、运动衣等的自我判断法，使你在经过锻炼后真正得到健康强壮的体魄。

第一图书网, tushu007.com

<<怎样健身不受伤>>

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