

<<运动健身的能量消耗>>

图书基本信息

书名：<<运动健身的能量消耗>>

13位ISBN编号：9787500943860

10位ISBN编号：7500943865

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局 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>

## <<运动健身的能量消耗>>

### 内容概要

《运动健身的能量消耗》主要收录了肥胖者的运动健身和能量平衡、脂肪的异常堆积、肥胖的危害、肥胖的运动健身量化方案、运动不足综合征的运动健身和能量平衡、运动不足综合征的危害、运动不足综合征的运动健身量化方案、其他慢性疾病的运动健身和能量平衡等内容。

## &lt;&lt;运动健身的能量消耗&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章人体的能量平衡 第一节能量的摄入 一、能量的来源 二、能量的转化 三、能量的提供 第二节能量的储存 一、能量的储存形式 二、能量与脂肪的转换 第三节能量的支出一、基础代谢 二、食物的热效应 三、体力活动的能量消耗 第二章运动健身的能量消耗特点 第一节运动健身时的能量供应 一、肌肉活动时的能量来源 二、运动时的能量供应系统 三、能源物质在运动健身中的作用 第二节运动健身时的能量消耗 一、运动健身时的能量消耗特点 二、运动健身时能量消耗的影响因素 第三节健身能量消耗的个体差异 一、年龄的影响 二、性别的影响 三、体重和体脂的影响 四、锻炼适应性的影响 五、饮食的影响 六、环境温度的影响 第三章各项活动的能量消耗测量和计算 第一节能量消耗的测量方法 一、直接测热法 二、间接测热法 第二节各项活动的能量消耗计算方法 一、步行和跑步的能量消耗计算 二、骑自行车的能量消耗计算 三、登楼梯的能量消耗计算 四、太极拳的能量消耗计算 五、球类项目的能量消耗计算 六、水上运动的能量消耗计算 七、其他运动的能量消耗计算 八、各项家务活动的能量消耗计算 九、弹奏乐器的能量消耗计算 十、交通方式的能量消耗计算 十一、职业活动的能量消耗计算 第四章日常生活中的运动健身量化方案 第一节每天的能量平衡管理 一、我国居民膳食能量推荐摄入量 二、推荐的各类食物摄入量 三、每天的能量摄取管理 四、每天的能量支出管理 第二节运动健身量化目标 一、促进健康的运动健身量化目标 二、降低体重的运动健身量化目标 第三节日常生活中的运动健身量化模块 一、150千卡运动健身模块 二、330千卡运动健身模块 三、10分钟运动健身模块 四、30分钟运动健身模块 第四节运动健身量化方案的制定 一、运动健身量化方案的制定方法 二、运动健身量化方案示例 三、运动与食物的能量对照 四、注意事项 第五章能量平衡和健康促进 第一节肥胖者的运动健身和能量平衡 一、脂肪的异常堆积 二、肥胖的危害 三、肥胖的运动健身量化方案 第二节运动不足综合征的运动健身和能量平衡 一、运动不足综合征的危害 二、运动不足综合征的运动健身量化方案 第三节其他慢性疾病的运动健身和能量平衡 一、脂肪肝的运动健身量化方案 二、心脑血管疾病的运动健身量化方案 三、糖尿病的运动健身量化方案 主要参考文献

## <<运动健身的能量消耗>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）活动强度对于步行、跑步、骑自行车和登楼梯来说，速度是活动强度的体现方式，速度越快，则健身强度越高，能量消耗越多。

健身者可根据自身健康状况自由调整活动的速度。

球类项目中，根据跑动的速度和活动力度不同，能量消耗随着有所不同。

一般来说，活动强度越大，心率越高，能量消耗也会随之增加。

（二）活动方式不同的运动项目有不同的能量消耗，但对于同一种运动项目，不同的活动方式也会对能量消耗造成影响。

譬如，步行和跑步时，影响能量消耗的因素与摆臂幅度、负重与否、是否加用手杖等有关；骑自行车时的动作姿势（如坐姿骑车、站姿骑车、手放在车把手的位置）是造成骑自行车能量消耗不同的因素；上下楼梯时是否用手扶握楼梯扶手也会影响能耗水平，手扶栏杆上楼梯的能量消耗低于不扶栏杆；球类运动中接传球速度、是否发力、髋部协调配合情况、球落点变化、脚步移动情况等都会造成不同的能量消耗。

（三）活动场地健身时的活动场地也是影响能量消耗的主要方面；主要影响因素为场地的类型和坡度。

场地的类型主要是地面的不同，如沙地、土地、草地、柏油地面和水泥地，其能量消耗存在差异。

一般来说，在较软的地面上进行活动的能量消耗大于较硬地面上健身活动的能量消耗。

比如在沙滩、草地上步行，会比在水泥地面上做同样速度的步行消耗更多的能量。

运动健身时，无论场地的坡度是上坡还是下坡，都要比平地上进行运动健身消耗的能量多，坡度大则消耗的能量多。

但是在同样的坡度上，以同样速度上、下坡，上坡所消耗的能量要比下坡时所消耗的多得多，因为人体向上或者向下运动所需克服的阻力是不同的。

日常生活中，各种各样的运动健身将通过摄取食物得到的能量以热量和做功的形式消耗出去。

运动健身时，能量消耗随健身方式、强度和时间变化而不同。

但是，即使是同一强度和时间，不同的人、不同的环境下所进行运动的能量消耗也各有不同。

一般来说，年龄、性别、体重和体脂、锻炼适应性、饮食和环境温度都是影响健身时能量消耗的影响因素。

## <<运动健身的能量消耗>>

### 编辑推荐

《运动健身的能量消耗》讲述了国内外一些研究机构对人们在运动健身时的能量消耗进行过较为广泛的测量与分析，他们希望通过这类研究，告诉人们进行某项运动健身时可以消耗多少能量。

但究竟人们应该进行多少健身活动？

如何设计运动健身方案？

是否已经达到能量平衡？

哪些健身活动可以消耗更多的能量？

大多数人的概念都很模糊，国家体育总局编写的《运动健身的能量消耗》将会对这些问题进行详细讲解，以简单易懂的形式解决大家的疑惑。

<<运动健身的能量消耗>>

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>