第一图书网, tushu007.com

<<懒人情景健身法>>

图书基本信息

书名：<<懒人情景健身法>>

13位ISBN编号：9787501974856

10位ISBN编号：7501974853

出版时间：2010-3

出版时间：轻工

作者：黄光民

页数：120

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

前言

在我们生命的长河中，都会经历青年、中年的旅途，它是我们一生中承上启下的最重要、也是最灿烂的阶段.健康尤其显得宝贵。
我国国民体质监测报告表明，每周身体活动频度3次、每次活动时间30分钟的人，可以列入“体育人口”，而我国的“体育人口”总体上不到25%。
从20岁开始，每5岁算作一个年龄段的话，城市的35～49岁这三个年龄段的人群中.“体育人口”的比例明显下降，仅占10%左右，是各成年年龄段中最低的。
也就是说.身为社会中流砥柱的这-人群.在健身方面却表现得最不积极，使得他们的耐力、爆发力、速度、柔韧性、协调性和灵活性等身体素质下降幅度比较明显，“亚健康”现象很普遍.特别是心血管功能的减弱最为突出，高血脂、肥胖或消瘦、神经衰弱等异常情况也开始亲近他们，高血压、糖尿病、冠心病等这些慢性病也出现增多的趋势。
每当与他们谈及应该克服惰性，需要理性参加并坚持科学健身的问题时，得到最多的答复是：“太忙”，没有时间；“太累”，没有力气。
说到底，处于人生健康转折点的他们.虽然认同、但并没有真正接受科学健身的理念，更没有看到，如果不自觉养成这样的生活方式，将会给他们的健康带来诸多的潜在威胁，甚至付出生命的代价。
许多成功人士英年早逝.不但给国家造成了巨大损失，同时给他们个人和家庭带来的损失，也是不可弥补的。
所以.我们如果真正关爱健康、关爱生命的话，就应该从每天坚持适宜的健身运动开始，克服“忙”和“累”的惰性借口，就像车跑得越多就越要保养那样，工作生活越忙越累，就越要对身体进行“保养”，及时“充电”。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

上班族——社会的精英人群，身体透支最多,却因为太忙、太累，常常抽不出时间进行健身运动。

本书正是基于解决这个难题的考虑，结合作者自身几十年的实践经验，专门设计了可以整天陪伴大家的九个情景运动套餐，让大家在等公交车、等电梯的间隙，在办公室工作的间隙，在上卫生间时，在洗澡时，在家中做家务时就可以有效运动，不用特别花时间。

另外，还给大家介绍了丰富多彩的运动正餐，像走步、骑车、爬山、瑜伽、跳绳等，便于大家根据自己的兴趣选择。

真心希望让“没有时间运动”不再成为你不运动的借口，让自觉运动成为你一生的好习惯，并受益终生！

作者简介

黄光民，国家体育总局运动医学研究所主任医师，备战2004年奥运会国家体育总局医疗和营养专家组成员，备战2008年奥运会国家队医学监控专家组成员。

主要从事国家运动队的医务监督工作，重点研究运动员的机能测评、运动保健医学和运动营养学等，40多年来一直在运动医学实

<<懒人情景健身法>>

书籍目录

PART 1 ：运动使生命之旅变通途 一动则一身强——生命顺达的秘诀　聪明人不会让健康从自己的手中溜掉　1.总感觉哪儿不舒服，值得关注的“ 未病状态 ”　2.运动防病胜良医　运动不科学？无知很可怕！
　科学健身的基本原则PART 2：九个情景运动套餐　套餐一：起床之“ 赖床三式 ”　使劲伸懒腰——加速血液循环、缓解疲劳　左右大扭身——缓解腰腿痛、颈背疼痛　团身滚一滚——促使各部分肌力恢复平衡，　缓解疲劳　套餐二：候车三招　半蹲起——增强大腿前群肌的力量　提踵——增强小腿后群肌的力量和踝关节　的稳定性　直体扭腰——增强腰背肌的力量　套餐三：交通工具上的流水席　“ 坐如钟 ”——减轻腰肌疲劳，改善腰肌劳损　病症　颈部运动——调节颈部肌力的平衡，改善局　部血液循环　静力与平衡性运动——增强身体的平衡能　力、加强腰腹肌和大腿前群肌肉力量　搓手与握拳——舒筋活络、改善血液循环　单臂暗力引体——使上臂、胸肌、背肌都会　得到静力的锻炼　“ 站如松 ”——锻炼自身协调性　背靠站桩——提高腿部肌肉力量，保护膝关节　踮脚静立——增强小腿后群肌的力量和踝关　节的稳定性　套餐四：电梯前的决策　立式俯卧撑——锻炼上肢与胸肌力量　侧面直臂贴墙压肩——提高肩关节的柔韧　性，防治肩周炎　正面直臂贴墙压肩——提高肩关节的柔韧　性，防治肩周炎　屈臂肘后贴墙压肩——提高肩关节的柔韧　性，防治肩周炎　套餐五：办公室大会餐　1.打哈欠、伸懒腰——“ 健身双胞胎 ”助您　身体的疲劳恢复快　2.转动眼睛，推搓眼周围——血脉通达、　缓解疲劳　3.抻拉运动——缓解腰肌劳损或颈椎病　椅背后仰——预防腰椎病　椅背扩胸——预防颈椎病　背后握手、上抬并左右转颈——预防颈　椎病　挺胸仰望——预防腰肌劳损　左右旋拉——增强肌力平衡　压肩——消除整个肢体后群肌的疲劳　胸前压肘肩转颈——缓解颈部、肩部和　腰背部疲劳　旋肩——提高肩关节的柔韧性　背手侧压颈——缓解颈肩部不适　4.小力量练习——保持良好的力量素质和　基本体形美的线条　搓手与握手——预防手部疾患，维护手　部和前臂肌力　高位俯卧撑——适合于女性上肢、胸、　腹肌的锻炼　低位俯卧撑——适合于男性上肢、胸、腹　肌的锻炼　低位蹲起——适合男性增强大腿肌肉力量　高位蹲起——适合女性锻炼锻炼臀肌、　股四头肌　单腿蹲起——增强肌肉力量，提高心血管　功能　原地下蹲跳起——增强心血管功能　5.柔韧性练习——避免或减少运动损伤　弯腰触地——锻炼柔韧性　正面压腿——增强下肢后面肌群和韧带　的柔韧性　侧面压腿——增强大腿内侧肌群和韧带　的柔韧性　弓步转体压髋——增强腰骶部、髋部及　大腿内外侧肌群和韧带的柔韧性　正面直臂贴墙压肩——防治肩周炎　侧面直臂贴墙压肩——防治肩周炎　屈臂肘后贴墙压肩——防治肩周炎、缓解　肌肉疲劳　6.有氧训练——保你心平气爽　甩手踮脚——增强心肌泵力、增加回心血量　双腿交替左右摆跳——明显提高身体的　协调性和灵活性　脚尖—脚跟—脚尖—踢——提高身体的　协调性和灵活性　左右轮流触摸脚尖脚跟原地跳——使下　肢的力量得以增强　无绳跳绳——锻炼速度耐力、灵活性　7.调息静坐——身心合一去烦悦神　8.全身抖动放松——防治高血压和缓解各　个关节的病痛　套餐六：家中休闲餐　1.马步洗涮——增强大腿和腰肌力量，可预　防腰肌劳损　2.拥抱自己——改善血液循环　3.靠垫用臂——预防腰肌疲劳、防治颈椎　4.快步走八字——一箭双雕的有氧训练　5.重拾呼啦圈的乐趣——提高耐力和身体　柔韧性　套餐七：卫生间的运动　学会腹式呼吸——肠道蠕动排便顺畅　捻压“ 虎口 ”——排便顺畅　干洗脸和掐揉头部——醒脑提神　套餐八：洗浴时的运动　淋浴时的运动　拍打——加速肢体放松，增加淋浴的舒　适感　旋转耸肩——放松肩颈和肩关节　背手转颈——缓解颈肩部发僵，消除肌　肉疲劳　全身抖动——消除疲劳　指腹梳头——改善头皮和发根的血液循　环，从而保护头发　盆浴时的运动　双腿平举悬空——帮助腹肌力量的增长　和减少腹部脂肪　双掌推压腹部——改善胃肠道功能和减　少腹部脂肪　套餐九：床上睡前的运动　搓耳　捏颈　拉压按摩　调息盘腿仰卧PART 3：丰富多彩的运动正餐　走步，最方便实惠的有氧运动　慢跑,免费的黄金运动　1.慢跑健身争头功　2.慢跑的方式和适合慢跑的对象　3.慢跑的运动量和要领　4.关于慢跑时其它应关注的问题　5.千万不能盲目参加马拉松跑　6.应与跑步机成为好朋友　7.正确使用跑步机　对自行车王国的反思　1.玩车与用车的明显反差　2.群众性的自行车运动路在何方7　3.自行车健身运动的基本方法　4.可与功率自行车结　5.功过评说别吓倒了男子汉　爬山，充分亲近大自然　1.健康水平步步登高　2.爬山更须量力而行　3.间歇行进更安全　4.爬山要做到有备无患　5.喊山(晨喊），三利三不利　游泳，塑造

健与美的大师　1.健与美一举两得　2.不怕慢，只怕站　3.游泳更要强调安全第一　4.女性游泳需避开生理期　走鹅卵石路径，增加健康底蕴　1.鹅卵石铺就通向健康之路　2.走鹅卵石路径的四不宜　跳绳，全面发展一线牵　1.素质训练大满贯　2.体魄与精神双赢的又一摇篮　3.跳绳方式注意区别对待　瑜伽，不应被当作忽悠人的工具　1.柔美中暗藏伤机　2.瑜伽是一种动静合一洗礼灵和肉的养生术　3.学习瑜伽千万别指望一步登天　4.瑜伽绝非女人的减肥运动　太极拳，华夏瑰宝　1.位居养生功之首　2.实实在在的六大健身回报　3.“功到自然成”的六项进言　趣味十足的球类运动　1.球类运动有益健身，也易伤身　2.打球从准备到结束的安全备忘录　柔韧，帮你规避风险　1.腰部大环绕——增强腰髋部和下肢后群　肌的柔韧性　2.弓步跪腿——增强髋部和大腿前群肌的　柔韧性　3.弓步压腿——增强髋部和大腿前群肌的　柔韧性　4.弯腰蹲坐——增强大小腿后群肌肉柔韧性　5.坐式并腿弯腰压腿——增强腰肌和大小　腿后群肌柔韧性　6.坐式分腿弯腰压腿——增强腰肌、大小　腿后群肌及会阴部柔韧性　7.玩车与用车的明显反差跨栏式弯腰压腿——增强腰肌、大小腿后群肌及会阴部柔韧性　8.跪式躬身塌腰——增强腰背肌柔韧性　9.跪式伸臂转体——增强腰背肌、肩、颈部　柔韧性　10.盘腿转体——增强腰背肌、肩、颈部柔　韧性　增长灵性的协调性和灵活性　健康和气质均不可少　协调性和灵活性练习举例　单腿跑跳　高抬腿跑跳　后踢腿跑跳　抬腿内、外转跨跑跳　后退小步跑跳　侧体交叉步跑跳　直腿抬高腿下击掌跳　分腿腾跃摸小腿跳　立卧撑跳　双摇跳绳　传统武术踢腿套路——提高腰髋　部、会阴部、大小腿关节的柔韧性　前踢腿　侧踢腿　交叉踢腿　内摆腿　外摆腿　力量，支撑你的坚强后盾　健与美都离不开的铺垫　臂力及上身力量的哑铃操　练习　头侧上举　直体上提　头后上举　胸前平拉　弯腰侧平举　弯腰体侧上拉　正反握铃屈前臂　胸前上挺　胸前平拉　整理放松　增长握力的哑铃操练习　下蹲伸屈腕　整理放松　增强腿部力量的“空手道”　走蹲步“蛙跳”　跳台阶　整理放松　腰腹肌练习让你的中盘不再　突出　屈腿仰卧起坐　仰卧两头起　左右交替屈髋仰卧起坐　仰卧直角举腿　仰卧双腿悬垂　俯卧两头起　附1：常用体能素质自测方　法及评价　1.一分钟仰卧起坐　2.一分钟俯卧撑　3.30秒深蹲起　4.弯腰触地　5.三分钟原地高抬腿跑　附2：靶心率量表

章节摘录

插图：什么是有氧健身运动？
有氧健身运动，应该叫做有氧训练就更加准确。
它要求达到一定的运动强度、频度和持续时间，通俗点说，它比有氧活动更加剧烈一些，存在运动量的不同，这种量变可以通过心率的变化来体现，即在运动中需要达到所规定的心率目标，例如，120～140次／分钟等，它带有刻意训练的目的。
有氧训练是使心血管及肺功能得到锻炼和提高的主要途径，它是健康的基础，也是提高自身恢复能力的基础。
因此，无论个人兴趣如何，都应该选择1～2项有氧训练作为健身运动的基础，再选择其他一些自己感兴趣的运动，相互结合或交替进行，让兴趣与理性有机地结合起来，才会收获更明显的健身效果。
3.全民健身与竞技体育蕴含质变竞技运动是勇敢者驰骋拼搏的战场全民健身运动和竞技体育不仅仅在剧烈程度上有量的不同，从目标上看，它们也有本质的区别。
运动员作为一个特殊人群，为了国家的荣誉，为了给民族创造更多的精神财富，他们长年累月超负荷地训练，尽力挖掘体能的潜力，无氧运动占有相当大的比例，才能帮助他们去向“更快、更高、更强”的目标冲击，去争金夺银。
虽然，随着科学技术水平的不断提高，运动员在训练过程中已经能够享受到非常优越的综合保护，但由于竞技体育的严酷性，决定了运动员难免常常要付出健康的代价，包括运动损伤、各器官劳损、各种系统功能紊乱、运动性疾病、抵抗力下降伴随的非运动性疾病等，更严重的甚至还会付出生命代价！
所以，毫不夸张地说：竞技体育是那些不怕苦、不怕流血、不怕受伤、甚至不怕牺牲的勇敢者驰骋拼搏的战场！
全民健身要“重在参与，量力而行”竞技体育绝不是以健康为目的，而是以出成绩为目的，但全民健身运动必须、也只能以提高健康水平和增强人民体质为目的，训练的强度需要适合提高健康水平的要求，这就是它们的本质区别。
因此，无论哪个年龄段的人群，健身运动都应该以有氧运动，即有氧训练为基础。
当然，根据个人的体质，适当穿插少量无氧运动也可以，但一定要量力而行。
尤其是中老年人参加健身运动，切忌盲目跟风，盲目攀比，一定要将目标牢牢锁定在提高健康水平上，不要勉强参加那些竞技色彩过于浓厚的运动，或者是时间太长、强度太大的运动，因为它们不但不适合中老年人，也不适合缺乏系统训练的年轻人。
这也是全民健身活动的各级组织者需要认真思考和对待的一个严肃问题，在全民健身各项活动中真正体现“重在参与，量力而行”，实施的重点应该是培育全民健身日常化、养成科学而理性的生活习惯。

媒体关注与评论

能在第一时间拜读黄老师的新书《懒人情景健身法》，我荣幸之至。
黄老师常年奋斗在祖国体育事业的第一线，积累总结出一套科学系统的保健方法，特别是在北京奥运会期间，在黄老师的跟踪指导下，运动员们在训练恢复保健方面得到了协调发展，最大化地发挥了自己的潜能。
为奥运优异成绩的取得提供了保证。
本书是黄老师对大众保健的全新论述，我相信本书的问世将会给所有渴望健康的人带来福音，成为健康理论的风向标，指引大众走向健康的新航程！
——北京奥运会女子柔道冠军 杨秀丽黄老师约我为《懒人情景健身法》写书评，我深感荣幸。
黄老师几十年的科学健身实践与切身体会能够与大众见面，可以为更多的人撑上一把健康保护伞。
实事求是地说，很多人并不清楚怎样进行科学健身来改善体质，减少身心的压力。
所以我觉得黄老师这本书很及时，很有意义，尤其对于中青年的上班族，工作繁忙。
压力过大，身体器官已经提前老化，甚至疾病缠身。
本书中黄老师讲述了自己多年积累的切实有效的健身方法，通俗易懂。
相信读者看了本书，会从书中找到令自己满意的运动处方！
——北京奥运会冠军杨秀丽的教练组成员 冷春慧

<<懒人情景健身法>>

编辑推荐

《懒人情景健身法:上班族的健康保护伞》：2004年雅典奥运会10000米长跑冠军邢慧娜友情出镜懒与不懒都有招 忙与不忙都能练随时随地做运动 健健康康每一天

第一图书网, tushu007.com

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