第一图书网, tushu007.com

<<室内健身锻炼>>

图书基本信息

书名：<<室内健身锻炼>>

13位ISBN编号：9787508200316

10位ISBN编号：7508200314

出版时间：1995-09

出版时间：金盾出版社

作者：徐军

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

内容提要
本书从强身健体的角度，介绍了在室内进行体育锻炼的方法。
叙述
具体，文图并茂，动作简练，实用性强，很适合一般家庭成员与从业人员
阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<室内健身锻炼>>

书籍目录

目录
第一章 概述
一、缺乏运动是影响现代人健康的主要原因
二、健身锻炼是现代人保持健康的最佳良药
（一）预防心血管疾病，保持心脏功能
（二）增强呼吸机能
（三）促进消化机能
（四）改善运动功能
（五）调节神经系统功能
（六）控制体重
（七）增强人体的免疫功能
三、最易开展的健身锻炼
第二章 室内健身锻炼的基本原则
一、健康状态的评估
（一）主观感觉
（二）客观指标
二、室内健身锻炼的运动量
三、室内健身锻炼的注意事项
（一）锻炼场地的选择
（二）锻炼的时间
（三）不能以体力劳动或家务劳动代替健身锻炼
（四）健身锻炼前的准备工作要充分
（五）健身锻炼中要注意安全，避免不当运动
（六）健身锻炼中要及时注意营养的补充
（七）健身锻炼中应加强个人卫生
（八）在身体处于某些疾病状态时，应暂停健身锻炼
第三章 增强心、肺功能的耐力健身锻炼
一、原地步行
（一）室内原地步行的作用
（二）室内原地步行的具体锻炼方法
二、原地跑
（一）室内原地跑的作用
（二）室内原地跑的具体锻炼方法
三、登楼梯
（一）登楼梯的健身作用
（二）登楼梯的具体锻炼方法
四、其它室内耐力锻炼形式
（一）骑固定自行车
（二）跳绳运动
（三）原地跳跃
第四章 强壮、健美的力量健身锻炼
一、力量健身锻炼的作用
二、室内力量性锻炼的基本要点
（一）锻炼的部位
（二）需要的器械

（三）锻炼的适宜时间
（四）合适的运动量
（五）锻炼的注意事项
三、各部位力量性锻炼的具体方式
（一）颈部肌肉锻炼
（二）胸部肌肉锻炼
（三）肩部肌肉锻炼
（四）背部肌肉锻炼
（五）臂部肌肉锻炼
（六）腹部肌肉锻炼
（七）腰部肌肉锻炼
（八）腿部肌肉锻炼
第五章 消除紧张的放松健身锻炼
一、消除紧张的最佳对策
二、各个部位的放松健身锻炼方法
（一）头部
（二）脸部
（三）颈部
（四）背部
（五）腰部
（六）脚部
三、全身放松健身锻炼方法
（一）渐进性松弛法
（二）静坐法
（三）放松性医疗气功
（四）“ 返序运动 ”
第六章 治疗疾病的医疗健身运动
一、医疗健身运动的一般常识
（一）医疗健身运动的概念与特点
（二）医疗健身运动的发展简史
（三）最宜在室内进行的医疗体操运动
（四）医疗健身运动的治疗范围
（五）开展医疗健身运动时的注意事项
二、常见疾病医疗健身运动方法
（一）呼吸系统疾病
（二）心血管系统疾病
（三）消化系统疾病
（四）神经系统疾病
（五）运动系统疾病
（六）内分泌与代谢系统疾病
第七章 宜于室内开展的传统养生健体运动
一、中国传统养生健体运动简介
二、常用传统养生健体方法
（一）五禽戏
（二）易筋经
（三）八段锦
（四）太极拳

（五）健身球运动
（六）其它传统健身运动方法
第八章 预防疾病的健身锻炼
一、适宜于室内开展的保健体操
二、不同年龄的保健体操
（一）儿童保健体操
（二）中老年保健体操
三、妇女妊娠期、产后保健体操
（一）妊娠期保健体操
（二）产后保健体操
四、不同职业的保健体操
（一）办公室工作人员的保健体操
（二）脑力劳动者的保健体操
（三）微机操作人员的保健体操
五、不同时间的保健体操
（一）清晨的保健体操
（二）平时坐位的保健体操
（三）观看电视时的保健体操
（四）临睡前的保健体操

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