

<<社区器械健身法>>

图书基本信息

书名：<<社区器械健身法>>

13位ISBN编号：9787508279404

10位ISBN编号：7508279409

出版时间：郭勇 金盾出版社 (2013-04出版)

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>

<<社区器械健身法>>

作者简介

郭勇，中国国家健美队主教练、亚洲级健美裁判、中国健美协会（CBBA）学术委员会委员、中国等级健身指导员课程讲师，北京体育大学《健身健美专项训练实践与理论》课程主讲教师、健美运动健将。

任教期间负责完成了中国第一部健身健美专业教学大纲的编写，是全国第一位专职健美教师，教授来自中国香港、澳门、台湾地区及美国、加拿大、澳大利亚、日本、韩国、新加坡、马来西亚、印度尼西亚、南非、孟加拉国等二十多个国家和地区的学生二千余人。

从2008年担任中国国家健美队教练以来，带领国家队多次参加国际、国内大赛，成绩显著。

在带过的队员中，二十余人荣获国际、亚洲、全国健美冠军，被国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会评为优秀教练员。

2010年获得亚洲健美与健康联合会（ABBF）授予的亚洲级健美裁判资格。

2012年带领国家健美队参加第46届亚洲健身健美锦标赛，获得8金、4银、3铜的好成绩。

<<社区器械健身法>>

书籍目录

第一章社区器械健身概述 一、社区器械健身的概念 二、开展社区器械健身活动的好处 三、社区器械健身的特点及分类 (一) 社区器械健身的特点 (二) 社区器械健身的分类 四、社区器械健身的主要内容 (一) 增加肌肉体积的练习 (二) 减缩脂肪的练习 (三) 增强体能的练习 (四) 改善体型体态, 矫正不良姿势 (五) 康复损伤为主的练习 五、错误的健身观念 观念: 有氧运动比力量训练更适于改善体形 观念: 为了减肥和改善体形, 疯狂节食 观念: 女士进行抗阻力量练习会增加肌肉, 看上去更难看 观念: 不要相信称所告诉你的体重 第二章健康体适能力 一、体适能的概念 (一) 肌力和肌耐力 (二) 心肺适能 (三) 关节灵活度 (四) 身体成分 二、体适能与健康 (一) 肌肉适能与健康 (二) 心肺适能与健康 (三) 关节灵活度与健康 (四) 身体成分与健康 三、进行体育活动前的医学评估 第二章有氧健身器械练习技术 一、有氧运动的概念 二、有氧练习对人体健康的影响 (一) 有氧运动与心血管健康 (二) 有氧运动与肥胖 (三) 有氧运动与衰老 三、有氧运动的原则及运动处方 (一) 如何正确量取运动脉搏数 (二) 有氧运动的处方条件 四、有氧健身器械练习技术 (一) 踏步器 (二) 太空漫步机 (三) 功率自行车 (四) 跑步机 (五) 登山机 (六) 椭圆机 第四章抗阻力量器械练习技术 一、抗阻力量的概念 二、抗阻力量练习对人体健康的重要作用 (一) 抗阻力量练习与肌力的保持 (二) 抗阻力量练习与平衡能力 (三) 抗阻力量练习与体重控制 (四) 抗阻力量练习与骨质疏松症 (五) 抗阻力量练习与下背痛 (六) 抗阻力量练习与防衰老 三、抗阻力量练习的原则及运动处方 (一) 超负荷原则 (二) 循序渐进原则 (三) 专门化原则 (四) 个体化原则 (五) 恢复原则 四、抗阻力量器械练习 (一) 太极推手器 (二) 天梯 (三) 单杠 (四) 双杠 (五) 腹肌练习器 (六) 健骑机 (七) 引体练习器 (八) 坐式推举器 (九) 坐式推胸器 (十) 蹬腿练习器 (十一) 立式扭腰器 (十二) 腰部摆动训练器 (十三) 臂部训练器 (十四) 平衡木 (核心力量) (十五) 吊桩 (十六) 呼啦桥 (十七) 双位大转轮 (十八) 摸高器 (十九) 环形双杠练习器 (二十) “u”型腰腹练习器 (二十一) 压腿练习架 五、室内哑铃器械练习技术 (一) 让胸部坚挺的训练动作 (二) 让肩部平滑优美的训练动作 (三) 让背部曲线性感的训练动作 (四) 让腰部纤细的训练动作 (五) 让手臂纤长紧实的训练动作 (六) 让大腿修长紧致的训练动作 (七) 让小腿紧致细长的训练动作 六、弹力带练习技术 (一) 背部塑身动作 (二) 肱二头肌塑身动作 (三) 肱三头肌塑身动作 (四) 胸部塑身动作 (五) 肩部塑身动作 (六) 腿部肌群塑身动作 第五章拉伸运动练习技术 一、拉伸运动的概念 (一) 静态式伸展 (二) 动态伸展 (三) PNF伸展 二、拉伸运动对人体健康的重要作用 三、制定拉伸运动处方的依据 四、拉伸运动练习技术 (一) 三角肌拉伸技术 (二) 肱二头肌拉伸技术 (三) 肱三头肌拉伸技术 (四) 前臂肌群拉伸技术 (五) 胸大肌拉伸技术 (六) 背阔肌拉伸技术 (七) 髂腰肌拉伸技术 (八) 股四头肌拉伸技术 (九) 腓绳肌拉伸技术 (十) 小腿三头肌拉伸技术 (十一) 腹部肌群拉伸技术 第六章垫上练习技术 (一) 仰卧单腿滑动 (二) 单膝侧展 (三) 单髋翻转 (四) 手臂后伸/绕环 (五) 胸部伸展 (六) 仰卧抬腿 (七) 单腿绕环 (八) 单抬腿 (九) 加腿形变化的双臂绕环 (十) 剪腿 (十一) 仰卧抬臀 (十二) 仰卧卷体 (十三) 背滚动 (十四) 脊柱扭转 (十五) 俯身交替抬腿 (十六) 反向臂腿伸展 (十七) 俯身支撑 (十八) 侧卧踢腿 (十九) 侧撑髋上举 (二十) 前屈卷起 附录一人休正面解剖图 附录二人休背面解剖图

<<社区器械健身法>>

章节摘录

版权页：插图：肉恢复原状后，超量恢复过程才开始。

如果你在前一次训练还没有充分恢复之前再次训练，就会阻碍超量恢复过程，肌肉的增长就会变慢，甚至停止。

无论是生活方式、饮食还是补剂，只要对恢复有利，就能起作用，这就是为什么有些人每天啃大块的三明治而获得肌肉块。

一般身体恢复的时间为48~72小时，根据训练负荷大小，时间稍有不同。

一般而言，肌肉适能分为肌力和肌耐力两个部分。

增进肌肉适能，可改善不良的身体姿势，改善或缓解因肌肉因素引起的下背或肩颈疼痛。

维持良好的肌肉适能，对维持正常独立的日常生活功能是非常重要的。

肌肉适能可减少日常生活活动（如提或举东西）对身体所造成的伤害和压力。

有氧运动可增强心肺耐力，但对增加肌力和肌耐力的刺激效果并不显著。

一般而言，进行中等强度的阻力运动训练可达到维持或增加肌力与肌耐力的效果。

研究显示，阻力运动尚有增加骨密度、强化结缔组织、降低体脂肪、降低血压及降低对胰岛素阻力的效果。

改善肌肉适能的运动处方条件如下：1.运动类型 重量训练是最有效的肌肉适能运动，如使用社区组合健身器械、杠铃、哑铃、弹力带等经济又方便的练习器械，或在缺乏器材的情况下，以自己身体的重量作为负荷，让肌肉有明显用力的机会等，都属重量训练类型的运动。

2.次数 肌力要获得最佳的发展，需通过中高阻力、低中重复6~12次的练习来达成；而要获得最佳肌耐力，则需通过低中阻力、中高重复15~25次来实现。

对于想要减脂的人来说，则需通过低阻力、高重复次数，每组20~30次进行练习。

5.组数 一般认为，每项动作最少完成三组才能使肌力与肌肉体积获得最大收益。

研究发现，在增加肌肉体积与肌力上，单组数可能与多组数一样有效。

随后，进一步研究这些单组数与多组数（包括其他的相关研究）之后发现，单组数较适合于未训练者的前6~12个月；多组数对获得更多的肌力、肌耐力、爆发力与增大肌肉体积更有效果。

这些研究结果对于抗阻训练计划而言，具有重要的参考价值。

这对于那些刚开始从事抗阻训练的人而言。

可大幅度地降低总训练时间，或加入更多的训练动作，以取代在相同时间内的多组数训练。

<<社区器械健身法>>

编辑推荐

《社区器械健身法》是一本为社区人群开展科学健身活动编写的指导用书。

《社区器械健身法》以先进性、实用性、有效性为核心，详细介绍了社区不同健身器械的主要功用、锻炼方法、动作过程、练习负荷以及注意事项，教您通过不同器械的练习获得健壮的体魄。

《社区器械健身法》内容贴近大众，技术及动作讲解规范，实用易学，可作为社区人群及有健身需求者的首选教程，亦可作为从事社区体育教学和研究的教师、社区健身指导员的参考用书。

<<社区器械健身法>>

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>