

<<社区户外健身器械科学使用>>

图书基本信息

书名：<<社区户外健身器械科学使用>>

13位ISBN编号：9787509118108

10位ISBN编号：7509118107

出版时间：2008-7

出版时间：人民军医出版社

作者：张爱国，谢英彪 主编

页数：82

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>

<<社区户外健身器械科学使用>>

内容概要

本书编者以图文并茂、通俗易懂的形式介绍了社区户外健身器械的锻炼原则、不同器械的锻炼方法、不同人群的健身处方。

本书科学性与实用性强，是指导社区居民健身娱乐、预防意外伤害的的必备读物。

<<社区户外健身器械科学使用>>

作者简介

张爱国，青岛英派斯有限公司总裁，历任中国体育用品联合会常务理事，中国文教体育用品协会副理事长，青岛市政协委员等职务，曾获全国优秀企业家，中国名优数据库优秀企业家，中国十大巾帼英才，山东省用户满意杰出管理者，首届亚洲管理创新百名杰出人物，2004年十大品牌管理英才等称号。

<<社区户外健身器械科学使用>>

书籍目录

- 一、户外健身器械锻炼的基本原则 (一) 因人而异 (二) 循序渐进 (三) 持之以恒 (四) 全面发展
- 二、户外健身器械及科学使用方法 1. 鞍马训练器 2. 8字桩 3. 背部屈伸凳 4. 背腹肌组合器 5. 臂力训练器 6. 步步高 7. 步行软梯 8. 传声筒 9. 单杠 10. 单站太空漫步机 11. 弹力桥 12. 蹬力器 13. 吊桩 14. 俯卧撑架 15. 俯卧撑梁 16. 高低杠 17. 滚筒 18. 过山攀梯 19. 举重架 20. 肋木架 21. 立式旋转器 22. 连环跳 23. 莲花板 24. 两站位悬空转轮 25. 梅花桩 26. 扭腰圈 27. 摸高器 28. 攀岩器 29. 跑跳横梁 30. 平衡木 31. 平行梯 32. 骑马机 33. 跷跷板 34. 翘翘杆 35. 三联压腿训练器 36. 翘翘轮 37. 秋千 38. 上肢牵引器 39. 伸腰训练器 40. 伸展器 41. 手攀云梯 42. 双杠 43. 双联伸展器 44. 双位扭腰旋转器 45. 四联康复器 46. 太极推揉器 47. 太空球 48. 天梯 49. 跳马 50. 跳跃高梁 51. 投篮器 52. 腿部按摩器 53. 娃娃跳 54. 下腰训练器 55. 旋风轮 56. 旋转器 57. 压腿矮肋木 58. 压腿训练器 59. 仰卧板 60. 仰卧起坐平台 61. 腰背按摩器 62. 转体器 63. 转体训练器 64. 转转轮 65. 组合训练器 66. 坐式旋转器 67. 太空漫步机 68. 休闲椅
- 三、户外健身器械运动处方 1. 促进少年儿童生长发育的户外健身器械运动处方 2. 亚健康状态的户外健身器械运动处方 3. 伏案工作者的户外健身器械运动处方 4. 青少年“豆芽菜”体型的户外健身器械运动处方 5. 肥胖症的户外健身器械运动处方 6. 腹型肥胖的户外健身器械运动处方 7. 防治青少年驼背的户外健身器械运动处方 8. 肩部增宽的户外健身器械运动处方 9. 女性胸部健美的户外健身器械运动处方 10. 腿部健美的户外健身器械运动处方 11. 妇女更年期综合症的户外健身器械运动处方 12. 防治骨质疏松症的户外健身器械运动处方 13. 防治老年驼背的户外健身器械运动处方 14. 防治慢性腰肌劳损的户外健身器械运动处方 15. 防治肩关节周围炎的户外健身器械运动处方 16. 防治网球肘的户外健身器械运动处方 17. 腰腿痛的户外健身器械运动处方 18. 原发性高血压的户外健身器械运动处方 19. 慢性低血压病的户外健身器械运动处方 20. 冠心病的户外健身器械运动处方 21. 糖尿病的户外健身器械运动处方 22. 高脂血症的户外健身器械运动处方 23. 慢性支气管炎的户外健身器械运动处方 24. 失眠症的户外健身器械运动处方 25. 偏瘫的户外健身器械运动处方 26. 颈椎病的户外健身器械运动处方 27. 下肢静脉曲张的户外健身器械运动处方

<<社区户外健身器械科学使用>>

章节摘录

一、户外健身器械锻炼的基本原则不同的人，在选择路径器械上、锻炼方式上和负荷安排上应因人而异，不可千篇一律。

在组织健身路径锻炼和个人选择器械时，要根据职业特点、年龄特征、性别特征及锻炼目标来选择不同的器械、不同的器械组合进行练习。

1. 少年儿童 他们处于生长发育的关键时期，骨骼的可塑性较大，此时的体育锻炼应注重提高协调性和柔韧性，避免负重大和过于激烈的运动。

适宜的身体运动，能有效提升儿童及青少年的新陈代谢水平，增强心血管系统的功能和毛细血管对机体组织的供氧能力，促进生长发育速度。

少年儿童活泼好动，难以长时间保持注意力，易受外界刺激的干扰，器械练习的形式应当增加趣味性和娱乐性，可以将追逐、游戏、比赛等内容渗透到器械练习当中去，在游戏和娱乐中达到锻炼身体的目的。

2. 成年人 成年人进行户外健身器械的锻炼，主要是为了有效提高体质水平，改善目前的运动能力；此外，人体的各种功能状况在40岁以后会出现逐渐滑坡的现象，为了保持目前的功能水平，降低人体功能退化的速度，必须坚持经常性的体育运动，以增加肌肉力量和肌肉体积，使心脑血管等系统接受有规律的外来刺激。

因此，成年人的器械练习，不仅要注意经常性、持久性，而且必须建立在一定运动强度的基础上，在选择路径器械时，以能有效提高肌肉力量和提高心血管水平的练习为主，不断提高体质水平。

3. 老年人 他们由于其特殊的生理现象，练习中所采用的运动形式和运动强度既不同于青少年和儿童，也不同于成年男女。

老年人的运动应当更加注重增强心肺功能和全身各关节的灵活性。

健身路径器械的选择，以有氧运动方式为主，使全身大肌肉群参与较长时间的周期性运动。

随着年龄的增加，老年人骨骼的脆性增加，韧性降低，运动不当会出现各种骨折。

因此，老年人进行器械锻炼时应当避免重量较大的持重练习。

老年人的血管弹性降低，血液黏稠度大，为防止锻炼时血压突然升高、心率突然加快而带来的心脑血管疾病的骤然发作，锻炼时应避免做憋气和无氧运动，以降低锻炼过程中的危险性。

<<社区户外健身器械科学使用>>

编辑推荐

以“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”为特色的北京奥运会必将有力地推动我国社区群众体育运动的广泛深入开展。

“全民健身与奥运同行”，让我们一起投身到群众体育运动中去吧！

为了科学地指导社区居民运用户外健身器械，我们组织了有关的体育运动专家、医学保健专家，共同编撰了这本《社区户外健身器械的科学使用》，从社区户外健身器械锻炼的基本原则、户外健身器械的科学锻炼方法、不同人群的户外健身器械运动处方三大部分，作了通俗易懂、深入浅出、图文并茂的介绍，突出了科学性与实用性。

相信本书对丰富社区居民的体育活动，加强居民的体育锻炼意识，提高居民的身体素质和生活质量有所帮助。

愿《社区户外健身器械的科学使用》成为您和家人的良师益友。

本书由体育运动专家、医学保健专家集体撰写，以图文并茂、通俗易懂的形式介绍了社区户外健身器械的锻炼原则、不同器械的锻炼方法、不同人群的健身处方。突出了科学性与实用性，是指导社区居民健身娱乐的一本好教材。

<<社区户外健身器械科学使用>>

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>