第一图书网, tushu007.com

<<运动保健专家谈>>

图书基本信息

书名：<<运动保健专家谈>>

13位ISBN编号：9787509142172

10位ISBN编号：7509142172

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医出版社

作者：田京发，慈书平，李家德，邢耀华　著

页数：162

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

改革开放30年的巨变，不仅大大提升了我国的经济实力、军事实力和政治地位，而且也使人们的生活水平、知识水平和健康水平大幅度提升。
人们的保健意识、健康意识和运动意识不断强化。
随着2008年北京奥运会的成功举办，全民运动、绿色运动、科技运动、健身运动、人文运动的观念逐渐深入人心。
随着现代化步伐的加快，人们的生活节奏、知识更新速度不断加快，人们渴望了解运动、参与运动和促进运动。
但如何科学运动保健，还不是每个人都能掌握和合理运用的。
生命在于运动，运动要讲科学。
越来越多生活富裕起来的中国人，已加入运动健身的队伍中，然而由于缺乏科学运动知识，常导致运动效果不明显，运动性损伤、运动性意外伤害事件等经常发生。
因此，如何掌握科学运动的知识，已成为每位参与运动者的当务之急。
科学运动可以促进身体的血液循环，增加氧气吸人量；科学运动可使关节活动灵活、增强肌肉力量；科学运动可以减缓机体老化，延年益寿；科学运动可以消除紧张心理，从而稳定情绪；科学运动可以缓解心理压力，促进社会和谐；科学运动可以增强自信，鞭策人们不断奋进。
本书就是为了那些想运动却不知道如何科学运动，或已开始运动，但收效甚微，或运动不当造成损伤的人们而写，希望读者通过阅读此书，能够更加主动地去运动、积极地去运动、科学地去运动。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《运动保健专家谈》一书，系统介绍了运动标准、运动时间、运动处方、运动饮食、运动饮料、运动场地、运动注意事项等运动保健知识。
并对头部运动、面部运动、口腔运动、颈部运动、胸部运动、腹部运动、上臂运动、腰部运动、臀部运动、手部运动、腿部运动、足部运动、关节运动等局部运动保健进行了详细阐述。
对走步、跑步、游泳、做健身操、打太极拳、爬楼、爬山和球类等全身运动项目也作了说明。
本书适合各类人员阅读参考，是了解掌握科学运动方法和保健知识难得的一本参考书、保健书、科普书。

<<运动保健专家谈>>

书籍目录

第1章 运动与科学第一节 运动标准 一、女性健美运动标准 二、女性如何达到健美的标准 三、老年人运动锻炼的评价标准 四、中老年人的运动标准 五、判定肥胖和减肥标准 六、判断有氧运动强度的几个指标第二节 运动时间 一、最佳的运动时间和方式 二、运动时间与饮食 三、体育锻炼应遵循的原则第三节 运动饮食 一、运动与健康饮食 二、运动量与饮食 三、空腹运动影响健康 四、运动前后的饮食 五、运动应该采取什么样的饮食 六、运动后不宜吃酸性食物 七、健身后的科学饮食 八、运动与饮食 九、均衡饮食对运动的好处 十、运动不要“暴饮暴食” 十一、如何选择运动饮料 十二、运动中如何补水第四节 运动注意事项 一、锻炼者须知 二、冬季长跑注意事项 三、冬练三九、夏练三伏是否合理 四、运动前的六不宜 五、运动后的七不宜 六、青少年参加体育锻炼注意事项 七、警惕23个锻炼误区 八、坚持健身有三种招术 九、“冷刺激”健身要循序渐进 十、纠正运动坏习惯 十一、运动出汗过多、过少都不好第2章 局部运动第一节 头部运动 一、头部运动方式 二、增强抵抗力的头部保健法 三、头发与头皮健康保健方法 四、要想思路敏捷坚持锻炼大脑 五、头痛的放松运动 六、头部保健按摩方法第二节 面部运动 一、脸部健美的运动处方 二、增加面部皮肤弹性的运动 三、消除面部皱纹运动操 四、面部运动操 五、笑有益健康第三节 口腔运动 一、唇部运动 二、舌头运动 三、脸颊运动 四、牙运动 五、其他运动 六、减轻打呼噜的口腔运动疗法第四节 颈部运动 一、简单美颈操 二、颈部保健健美操 三、颈部按摩保健 四、颈部松弛运动 五、颈部护理 六、颈部保健八法 七、颈部保健操第五节 胸部运动 一、胸背运动 二、丰满运动 三、防止乳房下垂的拜拜操 四、四肢和躯干运动第六节 背部运动 一、背部的初中高运动 二、快速瘦背部运动 三、背部健身运动 四、背部保健操第七节 腹部运动 一、腹部锻炼健美操 二、坐车途中也收腹 三、简单的收腹健美操 四、腹部运动有效减肥操 五、怎样去掉将军肚第八节 上臂运动 一、中年人肩部保健操 二、女子肩背健美操 三、瘦臂操 四、肩部动作 五、打造性感美人肩 六、器械让你的肩膀更强壮 七、如何锻炼上臂肌肉第九节 腰部运动 一、美女塑腰运动操 二、男性腰部运动操 三、腰部健美运动 四、腰部保健的运动疗法 五、腰部运动有讲究第十节 臀部运动 一、臀部运动减肥操 二、五大美体法宝打造翘臀 三、男性健臀操 四、打造火辣翘臀 五、职业女性臀部运动整形守则 六、臀部背部运动 七、臀部保健操第十一节 手部运动 一、手部运动健美 二、手部运动简易四式 三、网虫健手操第十二节 腿部运动 一、健身球美腿操 二、玲珑塑腿操 三、踮腿运动 四、腿部运动减肥法 五、腿部运动 六、腿部运动操 七、小腿健美操第十三节 足部运动 一、保护好你的足 二、几种双足保健操 三、女性足部运动 四、足部运动介绍第十四节 关节运动 一、关节的功能运动 二、关节的形态及运动形式 三、关节运动正常范围度检测标准 四、关节运动的力学特性 五、髋关节保健操 六、学会保护你的关节第3章 全身与运动第一节 步行运动 一、步行运动与交通 二、步行减肥新概念 三、步行锻炼多大强度才有效 四、步行健身有要领 五、步行运动中的注意事项 六、健行远非走路这么简单 七、步行运动的研究 八、步行运动使你更美丽 九、快步行走对健康的十一大好处 十、我们走在大路上 十一、偕伴散步有益于老年人健康长寿第二节 跑步运动 一、跑步的好处 二、跑步步伐与呼吸节奏 三、跑步是最完美的健身运动 四、跑步的正确姿势 五、跑步可有效消耗脂肪 六、跑步的注意事项 七、跑步中易出现的误区 八、跑步能延长脑细胞存活时间第三节 游泳运动 一、游泳与健康 二、游泳的注意事项 三、水中运动操 四、游泳与健身 五、水中慢跑第四节 健操运动 一、健美操 二、轻量运动最有益 三、锻炼要有备而动 四、常做健肺操体健寿自长 五、拍打身体有益健康 六、全身运动操第五节 太极运动 一、太极拳与健康 二、太极的身形要领 三、学法步骤第六节 爬楼运动 一、爬楼运动有益无害 二、爬楼治未病 三、爬楼是“运动之王” 四、白领久坐需爬楼 五、爬楼是简便易行的绿色运动 六、爬楼的注意事项和方法 七、爬爬楼梯也是锻炼第七节 球类运动 一、球类运动与健康 二、不同球类运动的特点第八节 爬山运动 一、春季运动话爬山 二、爬山运动与安全 三、爬山运动益处多 四、爬山健身并非人人皆宜

章节摘录

插图：对女性而言，想达到健美的理想标准，首先要运动，特别是有针对性地运动，它可以促进身体的全面发育，塑造女性特有的曲线。
曲线的形成主要是通过“三围”来体现，运动有利于“三围”的协调发展，纤细的腰围与丰满的胸围则是女性健美的基础。
运动也有利于全身肌肉与脂肪分布的匀称，有利于四肢的健美和整体曲线美。
其次，健康的皮肤亦可以通过悉心保养与呵护而拥有。
该标准还认为，良好的心理状态也是女性健美不可缺少的重要因素。
如果身材再好，却显出一幅病态或者懒惰情绪，那么“美”这个字就要大打折扣了。
要尽力保持健康的心理状态，从不良的环境中摆脱出来，减少对烦恼、焦虑、忧郁等不良情绪的记忆，使自己在精神、精力方面均处于良好状态。
心理状态好，还有利于血液循环，可以改善女性皮肤，使其光泽润滑、富有弹性。
可见，女性的理想健美状态，不但包括美丽的体型，同样还包括乐观向上的精神。
还可以从充实个人的内心世界、学习新事物等方面来弥补先天的不足。
一位充满自信、精神面貌积极向上的女性，其举止、风度、言行等都是朝气蓬勃、富有内涵、有思想深度的，这也恰恰是让他人动心的地方。

<<运动保健专家谈>>

编辑推荐

《运动保健专家谈》：您知道运动的标准、最佳的运动时间、匿动前后的饮食、运动前的六不宜、运动后的七不宜以及运动锻炼的23个误区吗？
医学专家全面解读正确的运动保健法，教您掌握科学运动法与保健常识，头部面部，口腔，胸部，腹部，臂部，手部，腿部，足部，关节等局部运动保健方法精选，走步，跑步，游泳，做健身操，打太极拳，爬楼和球类等 全身保健运动法详细说明。

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