

<<健康由慢跑开始>>

图书基本信息

书名：<<健康由慢跑开始>>

13位ISBN编号：9787535956859

10位ISBN编号：7535956858

出版时间：2012-6

出版时间：广东科技出版社

作者：徐佶 编

页数：136

字数：100000

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>

<<健康由慢跑开始>>

内容概要

徐佶主编的《健康由慢跑开始》力求从慢跑的基本特征及慢跑对现代人身心的作用出发，阐明了为什么要提倡慢跑；从专业角度深入浅出地介绍了慢跑运动的分类、慢跑前的准备、慢跑的方法与要领、慢跑的营养和运动恢复与体质监测、慢跑的锻炼方法和慢跑运动损伤预防与救治等慢跑运动的基本知识；最后对不同年龄、性别和身体条件群体的健身慢跑锻炼提出了专业性指导意见。

<<健康由慢跑开始>>

作者简介

徐佶 博士，教授。

广州体育学院体育教育系主任，体育教育国家级特色专业建设点、省级名牌专业负责人之一，广东省高等学校教师专业技术资格评委、中国体育科学学会运动训练学分会田径专业委员会常委、广东体育社会学专业委员会常委等。

研究领域为体育教育训练学和休闲体育。

出版专著和教材8本、译著1本,发表学术论文70余篇，主持和参与国家级、省部级及厅局级课题10多项，曾获省部级教学成果奖2项，参加国内外学术会议30余次，具有丰富的体育教学与休闲运动实践指导经验。

袁运平 广东省教学名师，教育学博士，教授，硕士研究生导师。

中国田径理论研究会委员，中国体育科学学会会员。

在长期的田径教学训练工作中，并积极地探索改革和创新田径教学训练方法，积累了丰富的教学训练经验，取得了丰硕的教学训练成果。

赖勇泉 教授，研究生学历，硕士研究生导师。

广东省社会学会体育社会学分会会员、广州市体育科学学会会员。

长期从事高等体育教育工作，在田径运动的专项技术、基础理论、运动训练及健身运用等方面积累了较丰富的经验。

吴劲松 副教授，硕士研究生导师，广东省高等学校“千百十工程”第4批培养对象。

近年来，发表学术论文20余篇，主编、副主编、参编串编教材多部及译著1部，主持和参与国家社科基金项目、省部级课题及厅局级课题多项，先后获省部级教学成果奖2项。

邓万金 教育学博士，副教授，硕士研究生导师，广东省高等学校“千百十工程”第六批培养对象。

中国体育科学学会会员，广州市体育科学学会会员。

近年来，主持国家社会科学基金课题和省部级课题各1项，在体育类核心期刊上发表学术论文11篇，参与编写教材4部。

<<健康由慢跑开始>>

书籍目录

我们为什么要慢跑

- 一 何谓慢跑
- 二 慢跑的基本特征
- 三 慢跑与有氧运动
- 四 慢跑与身体健康
 - 慢跑能增强心肺功能, 预防心血管疾病
 - 慢跑能增强肌肉力量与肌耐力, 增强人体应激能力
 - 慢跑能增加肺活量, 改善肺脏功能
 - 慢跑能使骨骼“年轻”
 - 慢跑可以有效控制体重
 - 慢跑有利于大脑的“休息”
 - 慢跑可以防癌
- 五 慢跑与心理健康
- 六 慢跑与长寿
- 七 慢跑健身的安全性和方便性

慢跑运动的知识

- 一 慢跑运动的分类
 - 按运动环境分
 - 按运动目的分
 - 按运动负荷特征分
 - 其他形式的慢跑运动

二 跑的比赛项目

三 慢跑前的准备

- 运动鞋与运动服
- 慢跑的其他装备
- 慢跑锻炼计划的制订
- 慢跑的注意事项

四 慢跑的方法与技巧

- 慢跑的动作技术
- 慢跑的呼吸方法与节奏
- 慢跑前的热身活动
- 慢跑结束后的整理活动

五 慢跑的营养、运动恢复与体质监测

- 慢跑的营养补充
- 慢跑运动后的恢复
- 慢跑的体质监测
- 慢跑的效果评定

六 慢跑运动损伤预防与救治

- 慢跑运动损伤类型及预防
- 慢跑运动损伤的处理及治疗
- 慢跑不适感及处理方法

特殊群体与慢跑运动

- 一 不同年龄的慢跑运动
 - 青少年与慢跑
 - 中老年人与慢跑

<<健康由慢跑开始>>

二 女性与慢跑运动

女性慢跑好处多

女性生理期的慢跑

慢跑与女性减肥

三 常见慢性病患者与慢跑

胆固醇增高患者与慢跑

糖尿病患者与慢跑

骨质疏松患者与慢跑

哮喘病患者与慢跑

高血压病患者与慢跑

冠心病患者与慢跑

主要参考文献

<<健康由慢跑开始>>

章节摘录

版权页：插图：2) 公园慢跑从医学的角度看，最好的时间应该是早上吃过早餐后1小时或傍晚五六点，不建议在清晨慢跑，因为许多突发性疾病都在清晨发生，如缺血性脑卒中等，还有高血压有“晨峰”现象，血压在早晨最高，因此不适宜慢跑。

(5) 公路慢跑 公路慢跑是指在公路上进行的慢跑。

公路平坦，视野开阔，两边的自然景致和人文景观不断交变。

能提高慢跑者的兴趣，公路慢跑要注意以下几点：1) 公路慢跑，路面比较坚硬，这需要有好的跑步技术和正确姿势。

2) 公路上汽车行驶会使尘土飞扬。

空气污染、噪声污染等，会影响锻炼效果，应尽量用鼻子呼吸，这样可有效地防止吸入灰尘，影响身体健康。

3) 公路慢跑时，慢跑者要注意安全，尽量选择人行道进行。

4) 可选用路灯或电线杆作为标记，用作掌握跑的距离和速度。

5) 公路路面比较硬。

所以必须选择适合自己、减震缓冲能力比较好的跑鞋。

确保踝、膝、髌关节不受伤害。

(6) 特殊路面慢跑 1) 海边沙滩慢跑。

在沙滩上跑步时，腿部肌肉比平时跑步用力更大，能加强腿部肌肉锻炼，还能提高踝、膝、髌、腰各部分关节相互配合的能力，提高关节灵敏性，加强心肺活动机能。

而且细沙可按摩脚底，增进末梢血管血液循环，提高抗击反抗力和耐寒能力，在海边沙滩慢跑要注意以下两点：在海边沙滩慢跑时，沙子中可能有硌伤脚部的大沙砾。

因此尽量不要赤脚慢跑，而应选择比较轻便、透气性能比较好的跑鞋进行。

海边沙滩慢跑时，由于紫外线较强，应使用防晒品，防止皮肤灼伤，引起皮肤疾病。

2) 泥浆慢跑流行于欧美国家，参加者都满身是泥浆，由于泥浆中含丰富的矿物质，有利于人的皮肤保健，泥浆深度一般至膝部，在泥浆中慢跑能使腿部肌肉得到更好的锻炼。

(7) 室内慢跑 室内慢跑是指在风、雨、雪以及大雾天气里，慢跑无法在室外进行，而在室内进行的慢跑。

虽然在室内跑没有景观的变化。

自由度也受限制，但是对于那些忙于家务和在家照顾孩子的女士来说，可以用室内跑来弥补。

室内慢跑应该注意以下几点：1) 由于室内场地有限，可以进行室内循环跑或小步慢跑等健身跑锻炼方法，据研究，在6米²左右的房间里进行20分钟的慢跑，就可以达到增力1170%的吸氧量。

2) 室内慢跑要注意热身，可以采用先原地5分钟匀速小步慢跑作为锻炼的热身阶段。

3) 练习时，注意步伐的节奏性和平稳性，同时调整自己的呼吸，使得呼吸平缓、自然。

<<健康由慢跑开始>>

编辑推荐

《健康由慢跑开始:休闲慢跑运动入门》图文并茂，内容通俗易懂，实用性强，既是一本慢跑健身锻炼入门的指导用书，也可成为从事休闲体育运动工作者的参考用书。

<<健康由慢跑开始>>

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>