

<<速度滑冰>>

图书基本信息

书名：<<速度滑冰>>

13位ISBN编号：9787546315003

10位ISBN编号：754631500X

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：庄惠惠

页数：105

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>

<<速度滑冰>>

内容概要

《速度滑冰》由庄惠惠主编，全书共分四章，具体内容为速度滑冰的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

<<速度滑冰>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地、器材和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 陆地模仿练习第二节 冰上滑跑技术第四章 比赛规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法第三节 奖项设置规则附录 技术名词与比赛纪录

<<速度滑冰>>

章节摘录

版权页：插图：心肺耐力是指全身肌肉进行长时间运动的持久能力，是体内心肺系统供氧给身体各细胞及其利用氧的能力。

人体的心脏、肺、血管、血液等组织的功能是心肺耐力的基础，它们与氧气和营养物质的输送以及代谢物的清除有关，健全的心肺功能是健康的基本保证。

通过系统的锻炼，可以使心肌增厚，收缩力加强，心室容积增大，从而使心脏的泵血功能加强，表现为心血输出量增加，使心脏的能力得到提高。

通过系统的锻炼，呼吸系统机能也将得到提高，表现为呼吸肌的力量增强，肺活量、肺通气量明显增加，使呼吸系统工作能力提高，以保证对机体供氧的能力。

通过系统的锻炼，可以促进血管系统的形态、机能和调节能力产生良好的适应力，从而提高机体工作能力。

通过系统的锻炼，可以使血液系统产生某些适应性变化，如血容量增加、血黏度下降、红细胞膜弹性增加和红细胞变形能力增加等。

肌肉力量是指肌肉最大收缩产生的以对抗阻力或负荷的能力。

肌肉力量只有达到一定的程度，才能克服外界阻力，而克服外界阻力是维持日常生活自理，从事各种劳动和运动的必要前提。

通过系统的锻炼，可以提高肌肉的生理横断面积，可以改善神经系统对肌肉收缩的支配功能，还可以提高肌肉内代谢物质的储备量，以有效地提高肌肉质量，使肌肉力量得到提高。

柔韧性是指人体各关节的活动幅度，即关节的肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力。

柔韧性对于保证正常生活质量、维持正常步态、预防损伤发生和减轻损伤程度等方面均起到至关重要的作用。

<<速度滑冰>>

编辑推荐

《速度滑冰》是全民健身项目指导用书之一。

<<速度滑冰>>

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>