

<<慢跑>>

图书基本信息

书名：<<慢跑>>

13位ISBN编号：9787564401696

10位ISBN编号：7564401699

出版时间：2009-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：托尔斯腾·达尔加茨

页数：96

译者：花勇民

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>

<<慢跑>>

内容概要

被喧嚣遗忘的健康之道，最简单、最古老、最直接、最行之有效的健身方法。

慢跑风靡世界，被人们誉为“有氧代谢运动之王”，正确实践，有益健康。
本书主要介绍了慢跑对人体健康的好处及慢跑所要注意的问题等。

作者简介

托尔斯·达尔加茨，1964年出生，1993年毕业于德国科隆体育大学（DSHS）获得体育学硕士，曾从事临床和门诊的康复工作。

作为自由撰稿人，他曾和多家健康类杂志合作，并且受健康保险公司的委托为“工作中的生物工程学”提供咨询。

此外，他还曾就职于医疗训练器械开发的领域，并曾任教于德国戴特莫尔特（Det-mold）的国立教育机构教授理疗课程。

花勇民，男，江苏宜兴人，1971年7月出生。

北京体育大学博士，副教授，硕士研究生导师，“211工程”办公室副主任，华东师范大学博士后。

<<慢跑>>

书籍目录

第一章 跑向健康和幸福 ——为什么慢跑？

——谁可以慢跑？

——谁不可以慢跑？

第二章 怎样找到合适的速度节奏 脉搏测量 ——正确的脉搏测量 ——脉搏测量工具 ——何时测量脉搏 ——脉搏的标准值 乳酸测量 说话测试第三章 慢跑对身体产生哪些影响 对心脏的积极作用 ——心脏的功能 ——安静心率 ——每搏输出量 ——每分心输出量 ——运动员心脏 ——心脏循环 ——有氧负荷时的心脏功能 ——心肌的特征 对循环系统的积极作用 ——血液循环 ——运动负荷时循环系统的适应 对呼吸系统的积极作用 ——空气传输通道的构成 ——呼吸机理 ——肺活量 ——运动时的肺通气 ——通过运动产生的肺部适应现象 对肌肉系统的积极作用 ——肌肉横截面的构成 ——肌肉的工作方式 ——肌纤维类型 ——在耐力负荷时的肌肉工作第四章 最佳跑步训练的一般条件 准备措施 ——合适的鞋的选择 ——合适服装的选择 ——合适环境的选择 正确的跑步技术 正确的走的技术 正确的呼吸 ——口腔呼吸和鼻腔呼吸的关系 体温的调节（出汗）肌肉酸痛第五章 训练 超量恢复 训练方法 热身运动 缓和运动 慢跑——最小计划 慢跑——最佳计划 过度训练 协调性训练以改进跑步姿势 ——练习计划 ——跑步协调性训练计划的正确制订第六章 慢跑者的合理营养 维生素 矿物质和微量元素 蛋白质 碳水化合物第七章 特殊状况下的慢跑 怀孕期间慢跑 慢跑和对心理的影响 ——慢跑作为摆脱压力的方法 为了降体重的慢跑 在臭氧增加时的慢跑第八章 慢跑和健康 在胆固醇增高时的慢跑 在患哮喘病时的慢跑 在患糖尿病时的慢跑 在患骨质疏松症时的慢跑 在背部疼痛时的慢跑 在患爱滋病时的慢跑

章节摘录

第二章 怎样找到合适的速度节奏 采取适宜的速度、节奏，是慢跑初学者或者重新开始运动的人首先必须做到的。

许多初学者都有高估自己运动能力或者竞技能力的倾向，在刚开始进行慢跑训练时速度、节奏过快，在短时间慢跑后就必然发现，他们已经无法承受这种速度、节奏了。

太早超过个人的负荷能力是徒劳无功、令人灰心的，并且可能导致人们马上挂起刚刚穿上的慢跑鞋而放弃慢跑运动。

合适的速度节奏取决于哪些因素？

您必须学会选择负荷，使得肌肉细胞总是得到充分的氧气供应。

在专业术语或者行话中，我们将这种负荷称之为“有氧负荷。”

此时的负荷涉及到的是糖原和脂肪酸的有氧代谢。

如果速度、节奏超过了这个负荷强度，取而代之的是所谓的无氧（不依靠氧气）供能。

无氧供能的缺点在于其代谢产生的副产品，即乳酸（乳酸盐）。

这种乳酸会引起肌肉酸化，抑制肌肉的功能，并最终导致超出负荷能力。

<<慢跑>>

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>