

<<步行健身与跑步锻炼>>

图书基本信息

书名：<<步行健身与跑步锻炼>>

13位ISBN编号：9787801946799

10位ISBN编号：7801946790

出版时间：2005-8

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清

页数：266

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>

## <<步行健身与跑步锻炼>>

### 内容概要

步行和跑步是简便易行的有氧健身运动项目。

本书从人体解剖学、生理学及临床医学等方面入手，阐述步行与跑步的基本知识、医疗保健作用、科学合理安排运动、饮食营养、健康人和常见病患者常用运动方式，以及步行与跑步锻炼中应注意的问题等内容。

本书内容新颖翔实，贴近日常生活实际，具有很强的实用性，是热爱步行与跑步锻炼的人值得一读的好书。

## <<步行健身与跑步锻炼>>

### 书籍目录

#### 第一章 步行健身基本知识 为什么步行健身？

有哪些特点 步行健身运动与现代生活 步行锻炼是最简便易行的有氧运动 步行锻炼对身体的好处有哪些 步行健身和跑步锻炼有哪些区别 步行健身与饮食营养 步行健身是如何消耗能量的 马萨伊人给我们的启示 我国步行健身活动的开展情况 步行运动风靡全世界

#### 第二章 步行健身的保健作用 步行锻炼对健康的积极作用 步行锻炼可以有效防治多种疾病 步行锻炼对机体代谢的影响 步行锻炼对心血管系统的作用 步行锻炼对呼吸系统的作用 步行锻炼对消化系统和神经系统的作用 缺少步行锻炼对身体健康的影响 将步行健身坚持到底

#### 第三章 合理安排步行健身 制定适合自己的步行健身计划 如何保持正确的走路姿势 几种不正确的行走姿势 什么时间是步行锻炼的最佳时间 不同季节步行健身的注意事项 多样化的步行方式可以增强健身效果 判断步行锻炼是否符合运动标准 一般人群如何把握步行锻炼的运动量 什么情况下不适合步行锻炼 如何在步行锻炼过程中补充水分 步行健身前要做好准备活动 步行锻炼后的整理活动 步行锻炼后如何缓解脚部疲劳 快步走和一般行走跑步的区别 什么是快步走的动作要领 新兴步行方式——滑雪式行走 步行锻炼时的着装 步行锻炼时应该选用什么样的鞋 与步行健身有关的其他物品 步行锻炼中常见的损伤及处理方法 步行锻炼常见问题及解决方法

#### 第四章 常见步行健身方式

#### 第五章 常见病患者的步行健身

#### 第六章 跑步锻炼概述

#### 第七章 跑步锻炼的医疗保健作用

#### 第八章 跑步锻炼的科学方法

#### 第九章 跑步锻炼应该注意的问题

#### 第十章 常见健身跑的方法

#### 第十一章 不同年龄人群的健身跑锻炼

## &lt;&lt;步行健身与跑步锻炼&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘常见跑步锻炼损伤及处理方法 跑步锻炼虽然可以强身健体，但如果运动不当或者运动过度，也会造成一些运动损伤，对于习惯以跑步作为主要健身方式的人来说，通常出现的运动损伤主要包括肌肉酸痛、肌肉痉挛、肌肉拉伤、距小腿关节扭伤、脚掌起泡等。这里我们就主要介绍几种常见运动损伤的注意事项以及处理方法。

1. 肌肉酸痛 一般情况下，平常运动量不大的人，如果在短时间内，经过较长距离的跑步锻炼，就会出现小腿部位肌肉组织的酸痛感；如果运动强度过大，连带大腿肌肉组织也会出现酸痛等不适。这是正常的生理现象，对人体的运动系统不会产生太大的伤害，只要适当的休息，同时稍稍减少运动量，酸痛感就会消失；同时随着锻炼的不断深入，机体对于现有的运动强度适应之后，酸痛感也会消除。

那么为什么会出现运动性的肌肉酸痛呢？这是由于人体进行长距离的跑动的时候，肌肉在不停地收缩，在这个过程中肌肉内部会发生一些生物变化，其中的肌糖原、三磷酸腺苷以及磷酸肌酸等化学物质会大量分解，同时释放出运动所需的能量。

如果这个时候，人体的运动强度过大，运动系统就会需要大量的氧气，假若循环系统的功能又没有达到相当高的水平，出现氧气供应不足的状况，那么肌糖原就会在无氧作用下分解和释放出大量乳酸，这些乳酸存在于肌肉组织当中，便会对肌肉神经造成刺激，使其产生酸痛感。

如果氧气供应量充足，小部分乳酸就会在氧气的参与下转化为二氧化碳和水，同时产生能量。

刚刚接触跑步锻炼的人，因呼吸系统、循环系统的功能不强，很容易造成运动中缺氧，使体内乳酸不能彻底分解，但只要经常锻炼，心肺功能得到提升，肌肉酸痛感就会消失。

如果肌肉的酸痛感很严重，可以进行适当的局部按摩，或者用热毛巾敷在痛感较明显的地方，短时间之内即可缓解。

2. 肌肉痉挛 所谓痉挛俗称抽筋，经常发生在腓肠肌、屈拇肌和屈趾肌等肌肉组织，痉挛是一种强直性肌肉收缩不能缓解放松的现象。

痉挛多发生在冬季，如果在寒冷的天气里，没有进行充分的热身准备，便开始较大强度的跑步锻炼；或者运动中穿着过于单薄，使腿部肌肉组织受到寒冷刺激，处于静止状态下的肌肉便不能尽快适应剧烈的运动，在这种状态下就容易出现肌肉痉挛。

要想避免肌肉痉挛的发生，在跑步锻炼前一定要做好充分的热身活动。

天气较冷时，可以适当多添加些衣服。

锻炼后身体可能会出汗，此时千万不可贪一时之快脱掉身上的衣服，而应注意机体的保暖，同时还要注意增加水分。

如果出现痉挛，练习者可以进行自主性的按摩、挤压，使痉挛部位的肌肉和肌腱得到适当强度的牵拉。

具体方法为用手扶住痉挛的腿和膝关节，另一只手用力向上搬小腿的下部，使抽筋的肌肉得到尽力伸展；同时还可以用毛巾进行热敷。

一般情况下，只要处理得当，短时间内就可缓解。

痉挛是一种应激性生理反应，对身体不会产生太大的损伤。

3. 肌肉拉伤 造成运动中肌肉拉伤的主要原因包括：动作幅度过大、运动过于剧烈以及热身活动不充分等，此外身体的柔韧性和伸展性较差也是不可忽视的因素。

练习者如何才能判断自己的肌肉是否拉伤了？一般来说，拉伤的部位都会伴有肌肉痉挛、疼痛等症状；同时有些还会不同程度地出现肿胀、出血等现象；拉伤的肌肉组织会出现严重的活动障碍，严重者甚至能够听到韧带断裂的声音。

一旦出现肌肉拉伤，要立刻停止锻炼，并由专业人员用弹力绷带等进行正确的绑扎。

如果过于严重，则要到正规医院接受治疗。

肌肉拉伤在没有彻底痊愈的时候，不可进行剧烈运动；但可以适当地进行散步、慢跑等恢复性练习。

4. 距小腿关节扭伤 在以下肢为主要锻炼目的的跑步锻炼中，距小腿关节扭伤是出现最多的运动性损伤。

## <<步行健身与跑步锻炼>>

产生的原因除热身活动不够充分外，还与场地是否平整有一定的关系。

距小腿关节扭伤还可能造成双脚外侧副韧带的损伤，严重时还可能造成跟腱断裂甚至骨折等。

出现距小腿关节扭伤后，应立刻进行冷敷止血和加压包扎，之后把受伤的脚踝尽量置于高处，保持时间尽可能长一些。

冷敷能够起到很好的止血作用，通常采用冷水和冰块进行，但如果出现皮肤破损的情况，则不适合用冷水直接冲洗，以防感染。

冷敷后，将伤处置于高处，可以有效地减少肿胀发生。

受伤后不可马上进行按摩，而应在24小时之后开始进行按摩和理疗，这样可以加快康复的进度。

5. 脚掌起泡 运动中脚掌起泡的原因主要包括鞋袜不舒适，如袜子不平整、鞋底过硬以及跑动中双脚落地方法不科学，使双脚产生太大摩擦等。

所以，只要掌握正确的跑步方法并在运动中不穿过小、过紧、过硬的鞋袜，就可以避免脚掌起泡。

对于已经出现的水泡，如果体积不大，又不妨碍活动，最好不要有意挤破，而是在上面涂一些碘酒，这样里面的水分很快就会被吸收。

对于体积很大，对行走带来了影响的水泡，可以用经过消毒处理的针刺破，并在受伤部位抹上紫药水；也可以用一些磺胺类软膏，涂在伤口表面，并用医疗纱布包扎患处。

情况十分严重时(如有感染出现)需去医院处理。

P.226-229

<<步行健身与跑步锻炼>>

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>