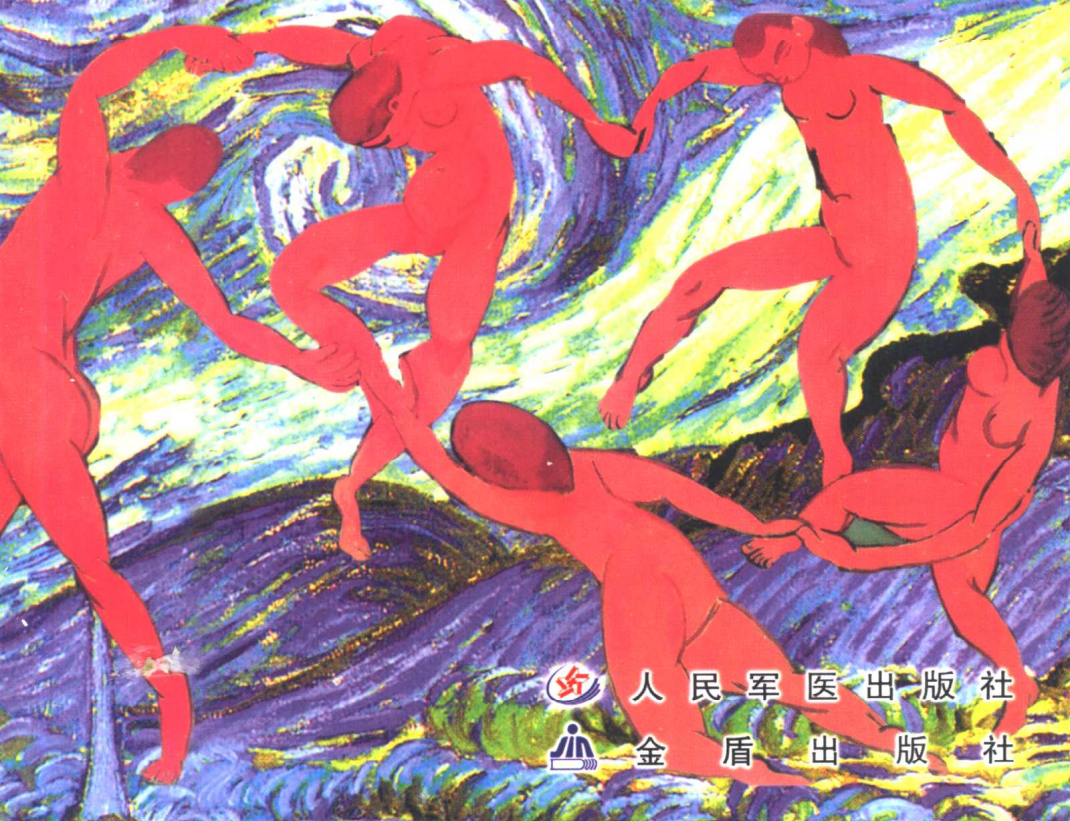




家庭有氧运动 指南

[主编] 范晓清



人民军医出版社



金盾出版社

家庭有氧运动 指南

[主编] 范晓清



人民军医出版社



金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭有氧运动指南/范晓清主编. —北京:人民军医出版社,
2004.5

(温馨家庭健康宝典)

ISBN 7-80194-260-4

I. 家… II. 范… III. 气体代谢(运动生理)—健身运动
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 013200 号

策划编辑:贝丽于岚 范亚亚 加工编辑:于岚 责任审读:余满松

版式设计:周小娟 于岚 封面设计:龙岩 责任监印:陈琪福

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8 字数:198 千字

版次:2004 年 5 月第 1 版 印次:2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:00001~10200

定价:16.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



有氧运动是近年来兴起的一种健身方式。尽管所有的体力活动都具有一定保健作用,但是要想提高耐力素质,增强心肺功能,消耗掉体内多余脂肪,就必须进行有氧运动。

本书介绍有氧运动的基本知识,几种最有代表性的有氧运动,如步行、跑步、游泳、健美操、太极拳、高尔夫球、室内器械健身等的功效、原则、动作要领和锻炼特点等内容。

本书适合各类人群阅读,尤其要献给那些热爱健康,想要拥有一个好身体的读者。

责任编辑 贝 丽 于 岚

温馨家庭健康宝典

编委会名单

主编

范晓清

编委

陈 宏 王 丽 崔兴盛 刘洪远 吴 伟
张志强 唐永宏 李 茹 王建豫 范晓清

家庭有氧运动指南

主编

范晓清

编写

王建豫 唐永宏 王 丽 刘洪远 吴 伟

绘图

贝 丽 于 岚

目 录



第一章 有氧运动基本知识

什么叫有氧运动 (1)

有氧运动对健康的好处有哪些 (7)

有氧运动与 ATP、ADP、AMP
的关系 (9)

有氧运动与内啡肽的关系 (10)

有氧运动对心理的调节作用 (12)

完整的有氧运动过程包括哪些
方面 (13)

什么叫有氧运动时的有效心率 (15)

如何科学地进行有氧运动 (17)

有氧运动对心肺的保健作用 (22)

有氧运动能否减肥 (23)

从事有氧运动要把握好度 (26)

不同人群从事有氧运动的特点 (27)

哪些运动项目属于有氧运动 (31)

判断有氧运动强度的几个指标 (33)

如何根据心率安排运动量 (35)

有氧运动对环境有哪些要求 (37)

有氧运动的时间选择 (38)

四季有氧运动的注意事项 (40)

有氧运动在美国的发展 (41)

第二章 最安全的有氧运动——步行

步行锻炼对健康的好处有

哪些 (43)

步行锻炼前的准备活动 (45)

有氧步行的方式有哪些 (46)

慢走对身体有哪些益处 (47)

慢走的方式有哪些 (49)

慢走的时间与动作要领 (51)

慢走锻炼的注意事项 (52)

快走的健身效果及动作要领 (53)

赤脚步行与踏石步行 (55)

雨中步行的好处及注意事项 (56)

倒步走的好处及注意事项 (58)

新兴的一种步行锻炼法——

水中走 (60)

如何保持步行锻炼的兴趣 (62)

有氧步行锻炼时的正确姿势 (63)

如何判断有氧步行的锻炼效果 (63)

有氧步行的医疗效用 (64)

步行锻炼的减肥作用 (66)

步行锻炼时对鞋的要求 (67)

第三章 最普及的有氧运动——跑步

有氧跑步的锻炼原则是什么 (69)

慢跑为什么被誉为有氧运动

之王 (70)

慢跑对心血管系统的作用 (72)





慢跑对呼吸系统的作用 (73)
慢跑对消化系统的作用 (74)
慢跑有预防癌症的作用 (75)
慢跑有抗衰老的作用 (76)
慢跑可以有效提高机体的免疫力 (77)
如何掌握健身跑的运动量 (78)
慢跑的姿势和注意事项 (79)
慢跑的形式有哪些 (80)
跑步时的场地选择 (81)
合理安排跑步锻炼的时间 (82)
中年人进行跑步锻炼的注意
事项 (83)

有氧跑步锻炼的形式有哪些 (84)
老年人跑步锻炼应注意哪些
问题 (85)

哪些人不宜进行跑步锻炼 (86)
跑步锻炼时对鞋的要求 (87)

第四章 最有效的有氧运动——游泳

游泳锻炼是最有效的有氧运动 (89)
为什么说游泳锻炼也是最好的
交替运动 (90)
水中锻炼的其他有氧健身方法 (92)
进行游泳锻炼前应做哪些自我
身体检查 (93)
常用的游泳姿势有哪些 (95)
有氧游泳健身的自我评判 (96)
游泳可以有效地减肥 (98)
游泳锻炼的健美效果 (99)
游泳锻炼的抗衰老作用 (101)

高血压患者如何进行游泳锻炼 (102)

冠心病病人如何进行游泳锻炼 (103)

糖尿病病人如何进行游泳锻炼 (105)

如何选择天然游泳场地 (106)

游泳锻炼与气候的关系 (107)

女子游泳锻炼应注意哪些问题 (108)

如何预防和处理游泳时出现的
不适 (108)

游泳锻炼还应注意哪些问题 (110)

第五章 最青春的有氧运动——

健美操

什么叫大众健美操 (112)

大众健美操是典型的有氧运动 (114)

健美操的有氧健身作用 (115)

娱乐性是健美操的一大特点 (117)

健美操有改善体型的作用 (119)

有氧健美操的抗衰老作用 (121)

如何进行健美操锻炼减肥效果
最好 (122)

体型瘦弱的人可以练健美操吗 (123)

中老年人是否可以练健美操 (124)

孕产妇也可以练健美操吗 (124)

孕产妇在练健美操时的注意
事项 (126)

女性月经期是否还能练健美操 (127)

大众健美操的营养特点 (128)

不要在空腹和进食后练健美操 (128)

如何预防练健美操造成的过度
疲劳 (129)



如何治疗健美操造成的拉伤
和扭伤 (130)

练习健美操后如何自我按摩 (132)

健美操是否需要天天练 (133)

什么是健美操的锻炼标准 (134)

如何掌握健美操的运动量 (134)

有氧健美操的自我检测 (135)

健美操锻炼对场地的要求 (136)

几种风靡全球的大众健美操 (137)

第六章 最传统的有氧运动——

太极拳

太极拳的起源和近代发展 (140)

太极拳的有氧保健作用 (142)

练太极拳对神经系统的影响 (145)

什么是太极拳的锻炼要领 (146)

练太极拳对身体姿势的要求 (148)

什么叫练太极拳的三个阶段 (149)

初学阶段的动作要领有哪些 (150)

领悟阶段的动作要领有哪些 (151)

熟练阶段的动作要领有哪些 (152)

练太极拳为什么特别强调放松 (154)

如何在练太极拳时做到放松 (155)

太极拳的放松与刚柔的关系 (156)

什么叫腹式呼吸及运用方法 (157)

什么叫太极拳的内劲 (159)

什么叫“含胸拔背、气沉丹田” (160)

什么叫“虚领顶劲、尾闾正中” (161)

什么叫太极推手 (162)

简便易学的二十四式太极拳 (162)



什么叫太极拳“五字诀”(163)

第七章 最悠闲的有氧运动——

高尔夫球

高尔夫球的健身效果 (165)

高尔夫球运动的起源 (166)

高尔夫球运动在中国的发展 (167)

高尔夫球场由哪些部分组成 (168)

高尔夫球运动的器材有哪些 (170)

打高尔夫球对服饰的要求 (171)

打高尔夫球的注意事项 (172)

打高尔夫球的基本技术动作 (174)

打高尔夫球的特殊击球技巧有

哪些 (176)

打高尔夫球之前应做热身

活动 (177)

高尔夫球运动损伤及防护 (179)

第八章 最方便的有氧运动——

室内器械健身

室内器械健身的四大功效 (181)

利用器械健身的原则有哪些 (184)

室内健身车的健身功能及

使用方法 (185)

跑步机的种类及健身效果 (186)

漫步机及其健身功效 (187)

划船器的使用及健身功效 (188)

如何合理地安排锻炼时间 (189)

如何安排准备活动和放松活动 (190)

如何防止器械健身造成的过度

疲劳 (191)



如何选择适合自己的健身器 (192)

如何选购室内健身器 (192)

室内健身器的保养方法 (193)

其他室内健身器有哪些 (193)

第九章 其他大众化的有氧运动 项目

登山对健康的益处有哪些 (195)

爬楼梯是一项非常实用的有氧
运动 (197)

最大众化的有氧运动——骑自
行车 (199)

老年人的有氧运动——门球 (201)

老少皆宜的有氧运动——
乒乓球 (203)

最浪漫的有氧运动——交谊舞 (204)

充满活力的有氧运动——踏板
运动 (206)

一项古老的有氧健身操——
五禽戏 (208)

第十章 常见病的有氧运动疗法

什么叫有氧运动疗法及分类 (210)

有氧运动疗法的原则有哪些 (211)

有氧运动疗法的必要条件是
什么 (211)

冠心病患者适宜进行有氧
运动疗法 (213)

高血压患者的有氧运动疗法 (216)

糖尿病患者的有氧运动疗法 (217)

肿瘤患者的有氧运动疗法 (218)



骨折患者的有氧运动疗法 (219)

抑郁症和焦虑症的有氧运动

疗法 (221)

有氧运动疗法可以调节心理

状态 (222)

第十一章 常见的运动损伤与防治

什么是运动损伤及预防 (224)

运动中头面部损伤及防治 (225)

运动中脊椎损伤及预防 (226)

运动中上肢损伤及防治 (228)

运动中下肢损伤及防治 (230)

走跑运动中常见损伤及防治 (232)

运动中出现呼吸困难怎么办 (234)

如何预防运动中出现心律

失常 (236)

如何预防运动中出现蛋白尿 (237)

如何预防运动中出现腹痛 (238)

如何预防运动时中暑 (239)

运动中猝死及预防 (240)

运动后的 10 种放松方法 (241)

运动后解除疲劳的按摩方法 (242)



第一章 有氧运动基本知识

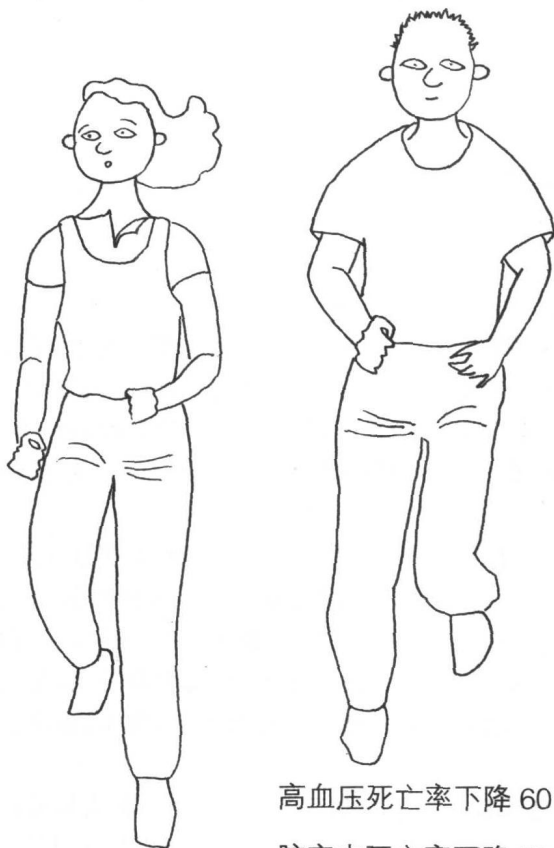
什么叫有氧运动

美国空军运动研究室医学博士库珀(Dr Kenneth H. Cooper)经过多年的研究、探索,创造了闻名世界的“有氧运动法”及其运动处方。库珀认为,有氧运动就是长时间进行运动(耐力运动),使得心(血液循环系统),肺(呼吸系统)得到充分刺激,提高心、肺功能,从而让全身各组织、器官得到良好的氧气和营养供应,维持最佳的功能状况。

从广义上说,有氧运动是指使用有氧呼吸机制提供能量,以增强人体代谢功能为目的的持久性运动方式。人体在做有氧运动时,全身的肌肉、器官都处在有氧呼吸的环境中。所以一般来说,有氧运动都具有持续时间长,强度适中,有规律的特点,并且它难度低,适合大众。比较典型的有氧运动有步行、骑车、游泳、登山、健身操等。

在现实生活中我们经常可以发现,长期坚持有氧运动的人心肺功能较一般人会更好。假设有一个长期从事有氧运动的人和一个从未做有氧运动的人同时处在不运动的状态,通过测试心率我们可以发现,从事有氧运动的人平均每分钟的心率大概为 50 次,而普通人大概是 70 次。这就说明从事有氧运动者的心脏负荷比一般人轻,也就是说他的身体功能优于一般人。很多调查研究也已经证明了这一点,在美国,1968—1984 年参加跑步健身的人数

参加有氧运动的人数增加 36%
人均寿命增加 4 岁



高血压死亡率下降 60%
脑卒中死亡率下降 50%
心肌梗死死亡率下降 37%

美国 1968 — 1984 年开始有氧运动后的统计

步行



跳绳



游泳



打太极拳



跳舞



典型的有氧运动

骑自行车



做健美操



滑雪



长跑

