

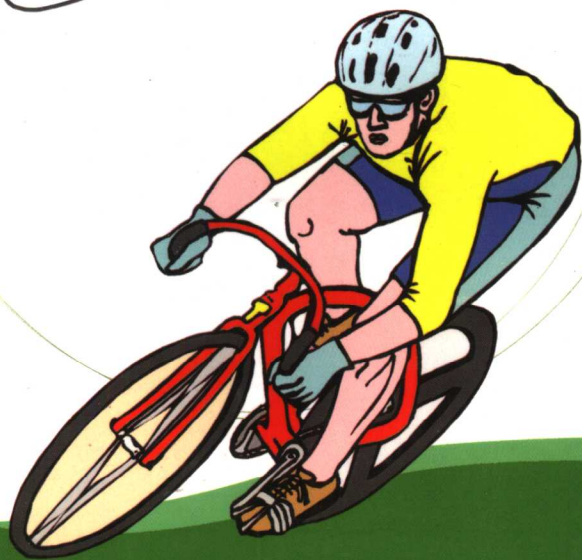
· 家 · 庭 · 生 · 活 · 自 · 助 · 手 · 册 ·



运动健身

YUNDONG JIANSHEN ZIZHU SHOUCE

自助手册



沙 伟 等编著
中国林业出版社

家庭生活自助手册

运动健身自助手册

沙 伟 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动健身自助手册/沙伟等编著. —北京: 中国林业出版社,
2003. 8

(家庭生活自助手册)

ISBN 7-5038-3497-8

I. 运… II. 沙… III. 健身运动—手册 IV. R161.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 065022 号

出版 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail cfphz@public.bta.net.cn

电话 66184477

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京忠信诚胶印厂

版次 2003 年 8 月第 1 版

印次 2003 年 8 月第 1 次

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 9.125

字数 222 千字

印数 1~4000 册

定价 15.00 元

前 言

“生命在于运动”，这说明运动与身体有着密切的联系。几千年来，我们祖先对运动有过许多精辟的论述，并为之积累了不少经验，可是随着人类社会的发展，科学技术的进步，人们已不再局限于那种简单意义上的运动，怎样运动才能益智？怎样运动才能达到最好的健美效果？怎样运动才能达到最好的健身效果？总之，运动的科学性、时尚性已成为当今高节奏社会追求的主题。

针对当今社会运动的科学性和时尚性，本书作了系统的、全面的、详尽的阐述，并对人们日常生活中最熟悉的运动知识也作了多角度和全方位的介绍，力求为读者提供全面、科学、实用的运动健身知识。

本书内容通俗易懂，语言简洁明快，适合于不同层次的读者。读下去，你会发现它其实就是你在运动中遇到问题时最好的顾问。

编著者

2003 年 3 月

目 录

Me Lu

前言

第一章 运动与健身	(1)
第一节 运动健身的前奏	(1)
什么是身体训练	(1)
什么是健身	(1)
什么是科学健身	(2)
运动形式的选择	(3)
运动的基本步骤是什么	(3)
如何做好运动健身前的热身	(4)
准备活动的几个方面	(4)
如何选择适合自己的健身运动	(5)
如何选择合适的运动时间和运动量	(6)
如何消除运动疲劳	(7)
运动时的皮肤保养	(8)
什么是有氧运动	(9)
常见活动的能量消耗	(10)
第二节 运动健身的作用	(11)
健身运动的种类与功能	(11)
健康相关性体能的5项基本要素	(12)
健身运动对神经系统的影响	(13)
健身运动对呼吸系统的影响	(13)



健身运动对性的影响	(14)
健身运动对心血管系统的影响	(15)
健身运动对消化系统的影响	(15)
健身运动对代谢的影响	(15)
健身运动对内分泌、免疫功能的影响	(16)
健身运动对运动系统的影响	(16)
健身运动对精神、心理因素的影响	(17)
第三节 运动与慢性病的关系	(17)
(1) 运动对心血管功能的影响	(18)
(1) 运动对呼吸功能的影响	(18)
(1) 运动对免疫功能的影响	(18)
(1) 运动与防治糖尿病	(19)
(2) 运动与防治骨质疏松症	(19)
(3) 肾虚应做什么运动	(20)
(3) 运动健身对糖尿病患者的影响	(20)
(4) 糖尿病患者怎样运动健身	(21)
(4) 糖尿病患者如何预防运动中低血糖	(21)
(2) 老年糖尿病患者参加体育锻炼注意事项	(22)
(2) 老年朋友进行体育锻炼应遵循的原则	(22)
第四节 运动与减肥	(26)
(8) 运动减肥机制	(26)
(9) 制定终身受用的健身计划	(26)
(10) 运动越剧烈,减肥效果越好吗	(28)
(11) 不利于减肥的3种运动	(28)
(11) 什么样的运动最有利于减肥	(29)
(12) 突然中断运动锻炼,肌肉会“变成”脂肪吗	(30)
(12) 每天什么时间进行减肥运动最合适	(30)
(12) 运动与饮食营养	(31)



家务活能够代替运动锻炼吗	(36)
运动时喝什么水好	(37)
运动前后该怎么吃	(38)
老人健身指导原则	(38)
运动处方	(39)
运动处方的概念与发展	(40)
运动处方的内容	(41)
不同年龄阶段的朋友减肥运动处方	(43)
运动处方制定的原则	(44)
肥胖儿童的运动处方	(45)
青年肥胖者的运动处方	(46)
中老年减肥运动处方	(46)
为什么冬季更需要减肥	(47)
如何更有效地运动减肥	(48)
最有效的减肥运动	(49)
街舞与减肥的关系	(49)
办公室白领男性如何避免发胖	(51)
第五节 运动损伤与防治	(52)
运动损伤的紧急处理	(52)
心肺复苏术	(52)
出血的急诊处理	(53)
休克的急诊处理	(53)
骨折的急诊处理	(53)
软组织损伤的急诊处理	(54)
肌肉损伤的防治	(54)
韧带损伤的防治	(56)
骨骼损伤的防治	(57)
膝关节损伤的防治	(58)



脊柱损伤的防治	(59)
肩周炎的防治	(60)
网球肘的防治	(61)
慢性腰痛的防治	(61)
急性腰扭伤的处理	(63)
肩关节损伤如何处理	(64)
肩关节损伤预防的方法	(65)
健身运动的其他医学问题	(66)
网络工作者怎样运动健身	(70)
一些简便易行的锻炼方法	(70)
跳绳运动注意事项	(72)
正确的跳绳方法	(73)
仰卧起坐的正确做法	(73)
怎样科学健身	(74)
运动健身注意事项	(77)
怀孕了能继续运动吗	(79)
青春期女性在经期可以参加运动吗	(80)
什么人不适合运动锻炼	(80)
第二章 社区健身运动	(81)
第一节 社区运动与健美	(81)
哪种健身器材适合你	(81)
如何选购健身器械	(82)
健美潮流演变	(83)
健美锻炼要注意些什么	(84)
健美莫入膳食误区	(85)
健美锻炼者的饮食与睡眠	(86)
健美锻炼后如何补充营养	(87)
健美训练如登山	(88)



你会在力量训练中呼吸吗	(90)
健美锻炼中如何呼吸	(90)
如何练出一流体格	(92)
男性如何增强性交肌肉	(94)
不同年龄男人如何选择健身方式	(94)
锻炼次数越多越好吗	(96)
一周练几次好	(97)
健美训练后肌肉如何恢复	(98)
中断器械健美训练会发胖吗	(100)
第二节 舍宾	(100)
舍宾的特点	(101)
舍宾系统的形体测评	(101)
舍宾系统的运动处方	(102)
舍宾系统的营养处方	(102)
舍宾的形体语言训练	(102)
舍宾系统的形象设计	(103)
第三节 常用的社区运动器材	(104)
健身器材使用原则	(104)
健骑器	(105)
划船器、划艇	(107)
踏步器、登山器	(109)
慢跑机	(111)
滑雪器	(112)
云梯	(114)
单杠、双杠	(115)
臂力训练器	(118)
伸腰训练器、下腰训练器	(119)
鞍马训练器	(120)



仰卧起坐平台	(122)
腹肌架	(124)
太空漫步器	(125)
水车	(127)
摸高器	(129)
步行软梯、迪斯科跳跃	(130)
压腿架	(131)
肋木架	(133)
康复体疗类器材	(135)
休闲娱乐类器材	(138)
体能素质类器材	(148)
健身器材的保养	(149)
健身器材的维修	(150)
第三章 时尚健身运动	(151)
第一节 野外探险运动	(151)
野外探险预备工作	(151)
野外生存技巧	(153)
意外情况处理	(155)
第二节 攀岩	(157)
历史沿革	(157)
种类	(158)
基本要领	(159)
日常锻炼建议	(159)
攀岩比赛大事记	(160)
攀冰	(160)
全面接触式攀登	(161)
第三节 溯溪	(162)
溯溪的计划和执行	(163)



溪谷的分类	(163)
溯溪的种类	(163)
必备装备	(164)
溯溪的技术要求	(165)
实用技巧	(165)
注意事项	(166)
第四节 溪降	(167)
必备装备	(167)
常用技术	(167)
实用技巧及注意事项	(168)
第五节 蹦极	(169)
历史沿革	(169)
种类	(170)
玩法	(170)
注意事项	(170)
北京地区部分蹦极地点	(171)
第六节 定向运动	(171)
历史沿革	(171)
种类	(172)
玩法	(172)
比赛规则	(173)
必备装备	(173)
五大基本技能	(173)
实用技巧	(173)
第七节 观鸟	(174)
必备装备及常识	(175)
观鸟好去处	(175)
第八节 登山	(177)



必备装备	(178)
实用技巧	(178)
注意事项	(179)
登山的技术等级	(180)
第九节 室外运动	(180)
放风筝	(180)
自行车	(182)
自行车骑行的基本技术	(184)
自行车的规格与要求	(186)
汽车	(186)
越野驾车	(187)
冰上驾车	(188)
卡丁车	(188)
第四章 水上健身运动	(190)
第一节 潜水	(190)
历史沿革	(190)
种类	(190)
基本规则	(191)
入水姿势	(191)
必备装备	(191)
潜水常识	(192)
注意事项	(192)
第二节 滑水	(193)
种类	(194)
必备装备	(194)
花样滑水	(194)
第三节 滑雪	(195)
历史沿革	(195)



种类	(196)
高山滑雪	(196)
场地的选择	(197)
器材	(197)
基本技术	(197)
滑雪技巧	(198)
安全与自我保护	(198)
高山滑雪注意事项	(198)
国内主要滑雪场	(199)
第四节 溜冰	(201)
历史沿革	(201)
种类	(202)
溜冰的基本玩法	(202)
着装	(203)
冰鞋的选择	(203)
冰鞋的保养	(204)
注意事项	(205)
第五节 冰上溜石	(205)
历史沿革	(205)
场地	(206)
必备装备	(206)
比赛规则	(206)
第六节 其他	(207)
轮滑	(207)
冲浪	(208)
帆板运动	(210)
水上伞翼	(210)
皮划艇	(211)



肥仔艇	(211)
赛艇运动	(211)
水上摩托	(212)
第五章 球类健身运动	(213)
第一节 高尔夫球	(213)
历史沿革	(213)
比赛种类	(214)
场地	(214)
器材	(214)
球杆的种类与用途	(215)
球座、手套和球鞋	(215)
基本要领	(215)
高尔夫吉尼斯记录	(216)
模拟高尔夫球	(217)
迷你高尔夫	(217)
第二节 网球	(218)
历史沿革	(218)
场地	(218)
网球比赛分类及计分方法	(219)
三大打法	(221)
器材与器材的选择	(221)
注意事项	(223)
第三节 壁球	(224)
历史沿革	(224)
场地	(224)
壁球规则	(225)
打法	(225)
器材	(226)



主要赛事	(226)
第四节 保龄球	(227)
历史沿革	(227)
保龄球的打法	(228)
比赛规则	(229)
第五节 棒球	(230)
历史沿革	(230)
棒球简单比赛规则	(230)
第六章 其他健身运动	(233)
第一节 滑板运动	(233)
历史沿革	(233)
基本装备	(234)
基本要领	(234)
基本动作	(235)
第二节 射击运动	(235)
历史沿革	(236)
种类	(236)
射击知识简介	(237)
第三节 射箭	(238)
历史沿革	(238)
种类及比赛规则	(238)
靶纸的规定	(239)
步骤	(239)
弓箭小常识	(240)
第四节 跆拳道	(240)
历史沿革	(240)
主要特点	(241)
着装区别	(241)



跆拳道国际化	(242)
第五节 击剑	(242)
历史沿革	(243)
击剑的种类及比赛	(244)
第六节 热气球	(245)
历史沿革	(245)
中国热气球发展现状	(246)
热气球类型及飞行原理	(246)
飞行常识	(247)
热气球大事记	(248)
第七节 滑翔伞	(249)
历史沿革	(249)
飞行原理	(250)
竞赛种类	(250)
必备装备	(251)
控制要领	(252)
乱流的形成因素	(253)
影响乱流的因素	(253)
乱流中的飞行注意事项	(254)
滑翔指南	(254)
滑翔伞大事记	(255)
第八节 航模	(255)
航空模型运动	(255)
航空模型的种类及其飞行	(256)
如何选购成品模型飞机	(257)
如何选购模型发动机	(259)
如何选购遥控设备	(260)
第九节 赛马	(261)



历史沿革	(261)
中国马术运动	(262)
比赛种类	(262)
第十节 其他	(264)
散打	(264)
泰拳	(264)
截拳道	(265)
合气道	(265)
空手道	(266)
踢拳道	(266)
飞镖	(267)
多米诺骨牌	(269)
参考文献	(271)