

# 《怎样健身不受伤》

## 图书基本信息

书名：《怎样健身不受伤》

13位ISBN编号：9787500927778

10位ISBN编号：7500927770

出版时间：2005-7

出版社：人民体育出版社

作者：向毓华

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《怎样健身不受伤》

## 内容概要

怎样健身不受伤，ISBN：9787500927778，作者：向毓华编著

# 《怎样健身不受伤》

## 书籍目录

应找到适合自己的锻炼法“锻炼”未必能获得健康 / 2 “锻炼”是一门科学 / 4 懂得运动常识的人，锻炼才能获得实效 / 6 错误锻炼的严重后果  
长时间跳绳的危险 / 11 中老年人俯卧撑会引起心肌梗塞 / 15 慢跑哪能减肥？ / 16 致命的跑步法 / 7 不知“健康跑步时间”所导致的悲剧 / 20 跑步中不可喝水是大错特错  
的观念 / 24 不补充盐分而大量饮水容易休克 / 27 在水泥路上跑步，脚踝容易受伤 / 28 “休息一天就前功尽弃”是错误观念 / 34 过度深呼吸会导致意识不清 / 35 “蛙跳”有百害而无一利 / 36 腹肌过劳是腰痛的主因 / 38 冬季运动中使用钉鞋危险 / 41 有关负重训练的两种错误认识 / 42 危险的体育健身训练班 / 44 健身操造成的意外伤害 / 46 瑜伽术的危险 / 48 小孩子慢跑毫无意义 / 50 儿童游泳强制化会导致神经衰弱 / 52 少年棒球隐藏危险 / 53 基本的运动医学常识错误的游泳方法会带来反效果 / 57 有时游泳会增加皮下脂肪 / 58 网球肘是过度用力的结果 / 61 腹肌较弱者打羽毛球也危机四伏 / 65 为什么打轻松的保龄球也会腰痛 / 68 高尔夫球迷容易落入的陷阱 / 70 不要对野外运动掉以轻心 / 73 中老年人玩足球、橄榄球的危险 / 75 登山下山时要注意膝盖的安全 / 77 排球游戏隐藏的危险 / 80 业余棒球运动员安打后最易受伤 / 82 勿小看划船运动 / 84 低把手自行车是腰痛之源 / 85 中老年人溜冰有骨折的危险 / 87 用租的溜冰鞋溜冰易伤害足部 / 88 挥棒过度可能破坏技巧 / 90 为健康及体力所做的锻炼散步的奥秘 / 95 利用红绿灯培养敏捷性 / 98 骑自行车能培养平衡感觉 / 101 培养灵巧性的运动 / 105 培养瞬间爆发力应考虑肌肉的特性 / 107 培养肌力的静态训练之秘诀 / 109 能伸缩肌肉的体操是培养柔软度的良方 / 112 持久力的最佳训练是慢跑 / 115 游泳是防止肥胖的最佳运动 / 118 膝盖有毛病应该骑脚踏车 / 120 血压失常者的锻炼法 / 123 健身应具备的自我判断法  
健身器材果真有益吗？ / 127 单杠——不当使用易引起腰痛 / 127 室内跑步机——膝盖抬得过高有反效果 / 129 腰带按摩——勿以为有美容效果 / 129 健骑机——关键在手把及坐垫高度 / 130 仰卧起坐板——须把髌关节屈曲30。以上做 / 132 握圈——应限制次数，否则会伤害手肘 / 133 拉力器——应配合其他训练使用 / 134 拉弓——以锻炼持久力为主，增强肌力为辅 / 135 哑铃——配合自己的肌力锻炼 / 136 健身房的设备有无危险？ / 139 问题教练 / 140 器材有无损毁、仪表是否正确 / 141 休闲用的设备不适于锻炼 / 141 应该避免人满为患之地 / 142 判断俱乐部好坏的方法 / 142 运动鞋和运动衣是否合适？ / 142 慢跑鞋——特殊设计，减少冲击 / 143 长跑鞋——选择的重点在脚跟 / 145 运动衣——应注意腰围的松紧带 / 147 运动急救法  
须知腿部抽筋 / 150 溺水 / 151 扭伤 / 153 指头挫伤 / 154 闪腰 / 155 骨折 / 156 如何消除脚部疲劳 / 159 如何消除腰部疲劳 / 160 附录 运动医学名词汇释 / 162

## 《怎样健身不受伤》

### 章节摘录

书摘瑜伽术的危险 瑜伽术曾经流行一时，而因为练习瑜伽伤害了腰部或关节的，也大有人在。瑜伽术风行时，每个礼拜，我们医院里都不乏因瑜伽而受伤求诊的病人，此现象令我大吃一惊。我一点儿也不了解什么是瑜伽术，有人对我说，那是印度人的哲学、科学及医学融而为一的一种学问，乃是集各种学体系于一的修身处事法，共有七十二流派。P48 以整型外科医生的眼光来看，瑜伽对身体可能造成的伤害很多。由于近来瑜伽道场大力宣传，我们常可在照片上看到，很多表演特技的年轻女孩，不正确地练习瑜伽；也有人宣传说，一个人做倒立的姿势时，脑部的循环较畅通。事实上，有很多患者因为练习瑜伽而伤害关节，我也曾实际调查过，瑜伽道场的确有时指导人们做类似特技表演的姿势。曾经有中年妇女因为倒立不慎，扭了脖子；也有年届花甲的男子，不顾腰部活动功能降低，而在床上伸膝弯腰，以致引起坐骨神经的伤害；也有一个正在接受先天性髌关节脱臼治疗的20岁女孩，在话剧训练班的课程中，做瑜伽术的动作，把不太能张开的髌关节开得过大，因而疼痛不已，这些因瑜伽而惹祸上身害了自己的例子，多得不可胜数。有一位印度的瑜伽指导者，曾经发表过一篇文章，说中了目前瑜伽术畸形发展的流弊，他说，瑜伽的类别很多，每个人都应该选择适合自己的姿势，不可勉强，如果姿势有害于精神的安宁，便不是真正的瑜伽。很多妇女一知流行瑜伽，便一窝蜂地跟着别人学习，这种心理就与看了服装表演羡慕、继而模仿的心理差不多，多半是因为对自己的体力没有信心，不敢也不愿意做运动，便选择了据说是无需做什么大动作便能有益健康的瑜伽术。瑜伽道场对宗教及思想方面的知识一概不提，一味地把瑜伽当作健美术宣传，因为现代的社会，最能吸引人们的，便是“美容与健康”。对于平时不常活动身体的人，尤其是中年肥胖的人，他们的关节活动范围已呈狭窄，怎么能摆出瑜伽要求的种种姿势呢？他们的关节是无法承受这种如同特技的运动的。P49 幸亏，瑜伽是一种静态的姿势，与动态的运动不同，虽然容易伤害关节和肌腱，但不至于太严重，可是大家仍应提高警觉，小心为妙！P50

# 《怎样健身不受伤》

## 编辑推荐

运动，锻炼，其实也并不是一件很简单的事，它需要讲究科学。如果锻炼不当，可能效果适得其反，甚至造成严重后果。那么，怎么运动才是正确的锻炼？如果锻炼失误，该如何进行自我急救？……本书将阐述一些基本的运动医学常识，并告诉你一些对健身器材、设备及运动鞋、运动衣等的自我判断法，使你在经过锻炼后真正得到健康强壮的体魄。

# 《怎样健身不受伤》

## 精彩短评

1、教大家如何正确的锻炼身体

# 《怎样健身不受伤》

## 精彩书评

1、教人如何锻炼身体纠正错误的锻炼方法，养成正确的锻炼习惯比较实用的一本书但是是针对各个年龄层次的人讲的我只关注20+年龄的人的锻炼方法

# 《怎样健身不受伤》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)