

《健身走健身跑健身路径/校园体育》

图书基本信息

书名：《健身走健身跑健身路径/校园体育》

13位ISBN编号：9787546352398

10位ISBN编号：7546352398

出版时间：2011-7

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：152

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

《健身走健身跑健身路径/校园体育》

内容概要

《校园体育:健身走健身跑健身路径》是吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者为配合阳光体育运动的开展而共同编著的。希望《校园体育:健身走健身跑健身路径》的出版,能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。《校园体育:健身走健身跑健身路径》收录健身走健身跑基本技术、健身路径三十种健身路径锻炼方法等数章内容。

书籍目录

- 第一章 运动保护
 - 第一节 生理卫生
 - 第二节 运动前准备
 - 第三节 运动后放松
 - 第四节 恢复养护
- 第二章 健身走健身跑概述
 - 第一节 起源与发展
 - 第二节 特点与价值
- 第三章 健身走健身跑场地和装备
 - 第一节 场地
 - 第二节 装备
- 第四章 健身走健身跑基本技术
 - 第一节 健身走技术
 - 第二节 健身跑技术
- 第五章 健身路径概述
 - 第一节 起源与发展
 - 第二节 特点与价值
- 第六章 健身路径三十种健身路径锻炼方法
 - 第一节 单杠、双杠
 - 第二节 压腿架
 - 第三节 腹肌架
 - 第四节 梅花桩
 - 第五节 推手架
 - 第六节 太极推手器
 - 第七节 云手转轮
 - 第八节 屈膝摇摆台
 - 第九节 扭腰器
 - 第十节 踏步扭腰器
 - 第十一节 云梯
 - 第十二节 臂力训练器
 - 第十三节 转体训练器
 - 第十四节 上肢牵引器
 - 第十五节 摸高器
 - 第十六节 慢跑机
 - 第十七节 太空漫步机
 - 第十八节 健骑器
 - 第十九节 划船器、划艇器
 - 第二十节 踏步器、登山器
 - 第二十一节 肋木架
 - 第二十二节 平衡木
 - 第二十三节 仰卧起坐平台
 - 第二十四节 伸腰、下腰训练器
 - 第二十五节 鞍马训练器
 - 第二十六节 步行软梯
 - 第二十七节 呼啦桥
 - 第二十八节 水车
 - 第二十九节 摸高横梁

第三十节 跑跳高梁

版权页：插图：（二）健身跑价值

- 1.对心血管系统的作用 心血管系统是人体的动力系统。一方面，它通过运输血液向身体各个部位输送氧气和营养物质，另一方面，它将身体中的二氧化碳等新陈代谢产物送回到心脏，然后通过肺和肾脏排出体外。要使心血管系统的功能得到显著增强，简单易行的方法就是进行健身跑运动。
- 2.对呼吸系统的作用 呼吸是人体不断从外界吸入氧气，在体内进行气体交换，又不断向外界排出二氧化碳的过程。进行健身跑运动时，鼻、咽喉、气管、肺等呼吸器官都要加倍工作才能提供所需能量和氧气，并及时排出二氧化碳，这对提高呼吸系统的功能水平具有很大的作用。
- 3.对消化系统的作用 在进行健身跑运动的过程中，全身肌肉也随之运动，此时单靠心血管系统和呼吸系统供给氧气是不够的，还需要肠胃供给一些营养物质。肠胃工作时，消化腺能分泌出更多的消化液，加强消化道蠕动，从而改善消化系统功能。同时，由于跑步时呼吸加快、加深，腰肌等活动幅度增大，这对肠胃功能的增强有一定促进作用。经常进行健身跑运动的人，消化功能比一般人要好许多。
- 4.改善肝脏功能 人体内的一部分糖是以肝糖原的形式储存在肝脏里的。在进行健身跑运动时，人体需要消耗更多的糖，使肝脏的工作量加大，这样肝脏功能也就得到了一定锻炼。长期坚持健身跑锻炼，可以改善肝脏功能。
- 5.提高机体免疫力 进行健身跑运动后，人体内的免疫活性细胞的数量明显增加，血清抗体水平显著提高，从而能改善机体的免疫功能。
- 6.预防癌症 国外的运动医学专家对健身跑进行过深入研究，他们对坚持健身跑和不进行锻炼的两组人进行跟踪调查。结果，坚持健身跑的小组中只有3人得了癌症，不足1%，而不进行锻炼的小组中有29人得了癌症，达6.4%，其中还有17人死亡。而且，坚持健身跑锻炼的小组中的3名癌症患者，在得病之后仍然坚持锻炼，直到高龄时依然健康愉快地生活着。从这个调查可以发现，长期坚持健身跑锻炼的人得癌症的概率要比不参加锻炼的人小得多，即使得了癌症，长期坚持健身跑锻炼的人也能够更好地控制病情。
- 7.降低心率，延年益寿 心率是心脏每分钟跳动的次数。在一般情况下，心率偏低者寿命较长。长期坚持健身跑运动，能够有效降低心率。德国的科学家进行过试验，让一批20年没有参加体育锻炼的55~70岁的健康男子进行有规律地健身跑运动，每次锻炼1小时左右，持续10年后，他们的心率明显降低，心脏功能明显增强。

《健身走健身跑健身路径/校园体育》

编辑推荐

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。张楠、杨落娃、孙占峰、张雷编写的这本《健身走健身跑健身路径》是该系列中的一册，收录健身走健身跑基本技术、健身路径三十种健身路径锻炼方法等数章内容。

《健身走健身跑健身路径/校园体育》

精彩短评

- 1、哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦
- 2、体育的人一定要看一看

《健身走健身跑健身路径/校园体育》

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