

《这样健身才安全有效》

图书基本信息

书名：《这样健身才安全有效》

13位ISBN编号：9787502362805

10位ISBN编号：7502362800

出版时间：2009-7

出版社：科学技术文献出版社

作者：于帆

页数：291

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

《这样健身才安全有效》

内容概要

手指操如何做？散步也有讲究？爬行能有效缓解骨质疏松？对于这些看似平常的小问题，在运动健康中却起着极其重要的作用。如果掌握不好运动中的相关知识，不但不能带来健康，反而会对健康不利。

本书集合了各种简便易行、强度大小适中、动静结合的健身运动方法70余种，分为日常运动、健身运动、体育运动、传统运动、休闲运动。每一种运动又从运动健身原理、运动方法及姿势、运动禁忌等角度来说明。本书融知识性、实用性于一体，图文并茂，便于读者快速选择与学习自己所需要的内容，适用于老中青少各个年龄层广大读者朋友阅读，为居家必备之书。

《这样健身才安全有效》

书籍目录

一 日常运动1 散步2 快步走3 退步走4 赤脚走5 爬行6 倒立7 爬楼梯8 骑自行车9 拉拉力器10 梳头按摩11 面部按摩12 弹跳运动13 仰卧起坐14 颈部运动15 手指操16 揉耳17 叩膝18 叩齿19 下蹲20 悬身21 甩手22 揉腹二 健身运动三 体育运动

章节摘录

一 日常运动 1 散步 运动健身原理 1.散步健身，对内脏有间接按摩作用。走路时，为适应运动的需要，心肌加强收缩，血输出量增加，血流加快，对心脏起到了间接按摩作用，能防治老年人心功能减弱；散步时由于腹部肌肉收缩，呼吸略有加深，膈肌上下运动加强，加上腹壁肌肉运动对胃肠的“按摩作用”，消化系统的血液循环会加强，胃肠蠕动增加，消化能力提高，也可防治便秘。

2.散步时肺的通气量比平时增加了1倍以上，平稳而有节律地加快、加深呼吸，既满足了肌肉运动时对氧供给的需要，又对呼吸系统机能以锻炼和提高。

3.散步作为一种全身性的运动，可将全身大部分肌肉骨骼动员起来，从而使人体的代谢活动增强、肌肉发达、血流通畅，进而减少患动脉硬化的可能性。此外，由于散步时血管平滑肌得到松弛，有助于高血压病人降低血压，并能缓解头部血管痉挛，有利于减轻头痛。

4.在户外空气新鲜处散步，可以缓和神经肌肉的紧张而收到镇静的效果，可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善，从而收到消除疲劳、放松、镇静、清醒头脑的效果。此外，散步能使身体逐渐发热，加速血液循环，使大脑的供氧量得到了增加，有助于提高思维能力。

精彩短评

1、速度浏览

《这样健身才安全有效》

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