

室内健身锻炼



[室内健身锻炼_下载链接1](#)

著者:徐军

出版者:金盾出版社

出版时间:1995-09

装帧:精装

isbn:9787508200316

内容提要

本书从强身健体的角度，介绍了在室内进行体育锻炼的方法。叙述具体，文图并茂，动作简练，实用性强，很适合一般家庭成员与从业人员阅读。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 概述

- 一、缺乏运动是影响现代人健康的主要原因
- 二、健身锻炼是现代人保持健康的最佳良药
 - (一) 预防心血管疾病，保持心脏功能
 - (二) 增强呼吸机能
 - (三) 促进消化机能
 - (四) 改善运动功能
 - (五) 调节神经系统功能
 - (六) 控制体重
 - (七) 增强人体的免疫功能
- 三、最易开展的健身锻炼

第二章 室内健身锻炼的基本原则

- 一、健康状态的评估
 - (一) 主观感觉
 - (二) 客观指标
- 二、室内健身锻炼的运动量
- 三、室内健身锻炼的注意事项
 - (一) 锻炼场地的选择
 - (二) 锻炼的时间
 - (三) 不能以体力劳动或家务劳动代替健身锻炼
 - (四) 健身锻炼前的准备工作要充分
 - (五) 健身锻炼中要注意安全，避免不当运动
 - (六) 健身锻炼中要及时注意营养的补充
 - (七) 健身锻炼中应加强个人卫生
 - (八) 在身体处于某些疾病状态时，应暂停健身锻炼

第三章 增强心、肺功能的耐力健身锻炼

- 一、原地步行
 - (一) 室内原地步行的作用
 - (二) 室内原地步行的具体锻炼方法
- 二、原地跑
 - (一) 室内原地跑的作用
 - (二) 室内原地跑的具体锻炼方法
- 三、登楼梯
 - (一) 登楼梯的健身作用
 - (二) 登楼梯的具体锻炼方法
- 四、其它室内耐力锻炼形式
 - (一) 骑固定自行车
 - (二) 跳绳运动
 - (三) 原地跳跃

第四章 强壮、健美力量健身锻炼

- 一、力量健身锻炼的作用

二、室内力量性锻炼的基本要点

- (一) 锻炼的部位
- (二) 需要的器械
- (三) 锻炼的适宜时间
- (四) 合适的运动量
- (五) 锻炼的注意事项

三、各部位力量性锻炼的具体方式

- (一) 颈部肌肉锻炼
- (二) 胸部肌肉锻炼
- (三) 肩部肌肉锻炼
- (四) 背部肌肉锻炼
- (五) 臂部肌肉锻炼
- (六) 腹部肌肉锻炼
- (七) 腰部肌肉锻炼
- (八) 腿部肌肉锻炼

第五章 消除紧张的放松健身锻炼

一、消除紧张的最佳对策

二、各个部位的放松健身锻炼方法

- (一) 头部
- (二) 脸部
- (三) 颈部
- (四) 背部
- (五) 腰部
- (六) 脚部

三、全身放松健身锻炼方法

- (一) 渐进性松弛法
- (二) 静坐法
- (三) 放松性医疗气功
- (四) “返序运动”

第六章 治疗疾病的医疗健身运动

一、医疗健身运动的一般常识

- (一) 医疗健身运动的概念与特点
- (二) 医疗健身运动的发展简史
- (三) 最宜在室内进行的医疗体操运动
- (四) 医疗健身运动的治疗范围
- (五) 开展医疗健身运动时的注意事项

二、常见疾病医疗健身运动方法

- (一) 呼吸系统疾病
- (二) 心血管系统疾病
- (三) 消化系统疾病
- (四) 神经系统疾病
- (五) 运动系统疾病
- (六) 内分泌与代谢系统疾病

第七章 宜于室内开展的传统养生健体运动

一、中国传统养生健体运动简介

二、常用传统养生健体方法

- (一) 五禽戏
- (二) 易筋经
- (三) 八段锦
- (四) 太极拳
- (五) 健身球运动
- (六) 其它传统健身运动方法

第八章 预防疾病的健身锻炼

一、适宜于室内开展的保健体操

- 二、不同年龄的保健体操
 - (一) 儿童保健体操
 - (二) 中老年保健体操
- 三、妇女妊娠期、产后保健体操
 - (一) 妊娠期保健体操
 - (二) 产后保健体操
- 四、不同职业的保健体操
 - (一) 办公室工作人员的保健体操
 - (二) 脑力劳动者的保健体操
 - (三) 微机操作人员的保健体操
- 五、不同时间的保健体操
 - (一) 清晨的保健体操
 - (二) 平时坐位的保健体操
 - (三) 观看电视时的保健体操
 - (四) 临睡前的保健体操
- [\(收起\)](#)

[室内健身锻炼_下载链接1](#)

标签

锻炼

体育

评论

[室内健身锻炼_下载链接1](#)

书评

