

《减肥长块长高》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2000年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500916505

丛书名：体育爱好者丛书

内容简介

《减肥、长块、长高》一书是本着服务于大众，指导减肥、长块、长高锻炼而编写的。它的内容包括肥胖概述、体育运动减肥、饮食减肥、长块和长高等五个方面。

作者遵循人体生长发育的规律、生理解剖理论、能量守恒定律，以体育运动和饮食营养为手段，来达到减肥、发达肌肉、促进长高、健美体型和增进健康、增强体质、防病治病、延缓衰老、益寿延年的目的。

本书力求将科学性、实用性、知识性和趣味性融为一体，针对性强，实效性高，内容重点突出，文字简洁、通俗易懂，图文并茂，不但对减肥、长块、长高锻炼具有一定意义，而且对体育教学、运动训练、科学选材、健美体型、饮食营养和开展群众性的体育活动等也有参考价值，是一本实用性较强的普及性读物。

目录

第一篇 肥胖与减肥

第一章 肥胖概述

第一节 标准体重与肥胖度

一、标准体重

二、测定标准体重诸方法

三、肥胖与肥胖度

四、划分肥胖度的标准

第二节 肥胖的原因

一、缺少体育运动或体力劳动论

二、脂肪细胞增殖论

三、内分泌失调论

四、嗜食论

五、遗传论

第三节 肥胖之害

一、促进衰老缩短寿命

二、共生多种疾病

三、影响学习、工作和生活

四、影响民族素质

五、影响体型体态美

六、少儿肥胖危害更大

第四节 减肥

一、减肥方法种种

二、什么人应减肥

三、减肥主攻腹部

第二章 体育运动减肥

第一节 体育运动减肥之功效

- 一、能改变肌肉和脂肪的比例
- 二、能缩小脂肪细胞的体积
- 三、能减少体脂的含量

第二节 减肥运动选项原则

- 一、国情化
- 二、项目具有三性
- 三、抗阻力运动

第三节 减肥运动项目简介

- 一、步行
- 二、健身跑
- 三、骑自行车
- 四、游泳
- 五、登楼梯
- 六、跳舞
- 七、跳绳
- 八、减肥哑铃操
- 九、对墙深蹲
- 十、矮子步行
- 十一、立式收腹
- 十二、脚搬重物
- 十三、原地跳跃
- 十四、家务劳动

第四节 运动量

- 一、运动量及其测定方法
- 二、运动量涉及因素
- 三、最佳运动量与阈限内负荷时间
- 四、选择最佳运动量
- 五、如何评定运动量大小

.....

第二篇 长块、长高

第四章 长块

第五章 长高

附表一 常用食物主要营养成分

附表二 人体重要营养素

附表三 100克低糖、低脂蔬菜、瓜果主要成分

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)