

# 《健康体适能理论》

## 图书基本信息

书名：《健康体适能理论》

13位ISBN编号：9787564617790

10位ISBN编号：7564617799

出版时间：2012-12

出版社：裘琴儿 中国矿业大学出版社 (2012-12出版)

作者：裘琴儿

页数：153

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《健康体适能理论》

## 内容概要

《健康体适能理论》较为系统地介绍了当前健康体适能的相关理论。全书共分为十章，包括健康体适能的基础理论，身体成分，肌肉适能，平衡适能，骨密度，柔韧适能，心肺适能，脊柱，亚健康，运动安全与急救，阐述了每一章健康体适能的相关概念、解剖结构、测试方法、评价标准、合理饮食、健身运动项目或提高体适能的锻炼方法，并阐述了运动过程中的安全知识与急救理论。

# 《健康体适能理论》

## 书籍目录

前言 第一章健康体适能基础理论 第一节健康与体适能 第二节国内外健康体适能发展现状 第三节全民健身计划 第二章身体成分 第一节身体解剖结构 第二节体型与健康 第三节身体成分测试与评价 第四节身体成分指标在运动健身中的应用 第三章肌肉适能 第一节肌肉的解剖结构 第二节肌肉适能概述 第三节肌肉适能测定与评价 第四节各类肌肉适量健身运动介绍 第四章平衡适能 第一节平衡适能概述 第二节平衡适能测定方法与评价标准 第三节各类平衡适能健身运动介绍 第五章骨密度 第一节骨的解剖结构 第二节骨密度概述 第三节骨质疏松 第四节骨密度的影响因素 第五节提高骨密度的锻炼方法 第六章柔韧适能 第一节柔韧适能概述 第二节柔韧适能测定与评价 第三节各类柔韧型健身运动介绍 第七章心肺适能 第一节心肺适能概述 第二节心肺适能测定与评价 第三节各类心肺适能健身运动介绍 第八章脊柱 第一节脊柱的解剖结构 第二节脊柱疾病 第三节脊柱保健操介绍 第九章亚健康 第一节亚健康基本理论 第二节亚健康状态的学说 第三节亚健康的中医辨证 第四节亚健康测试与评估 第五节亚健康综合干预 第十章运动安全与急救 第一节运动安全基础知识 第二节特殊人群的运动安全 第三节运动损伤的急救 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：一、体型一般来说，体型可以分为以下三类：外胚型——高而瘦的个子，他们的脂肪与肌肉都较少。肌肉型——身体肌肉明显的发达，脂肪含量通常较少。内胚型——身体肥胖而个子矮小。事实上，我们的体型都很少是纯粹的单一类型，而多是有某一种体型或两种体型的百分比占得较重而已。在以上的三种类型之中，肌肉型是最健康的，因为脂肪较少，而有用的肌肉较多，但也需锻炼来保持结实；外胚型则肌肉较少，在肌力及肌耐力一项要素中较弱，但幸好脂肪量也少，这种体型的人士虽没有良好的肌力及肌耐力，但也没有肥胖的害处。内胚型则脂肪较多，显然是对健康有不良的影响，要多控制饮食习惯及多做适量运动，才可防止更肥胖甚或减去多余的脂肪。以上的各类体型在某程度上与遗传因素有关，而有部分则与生活模式与运动习惯有关。因此，可在这两方面改善自己的体型至理想状态。总括来说，无论怎样的体型，我们都应该注意自己的脂肪含量，不可太少，也不可太多（男士的健康范围是8%~18%，而女士则是16%~24%）。此外，纯体重的部分不可让其流失，要以适当的饮食习惯及运动来维持或增加肌肉的重量及功能，以维持正确的身体姿态，才符合健康甚至健美体形的要求。三、体型的影响因素（一）年龄和性别 年龄、性别是影响身体成分的生物学因素。青春发育期前的青少年肥胖，男女之间没有太大区别。肥胖呈匀称性发展，也有人把这种肥胖为全身性（匀称性）肥胖。青春发育期开始至性成熟期，男性与女性所发生的肥胖就逐渐发生了许多不同的变化。脂肪首先在女性的臀部沉积，然后脂肪逐渐向女性腹部、下腹部、胸部乳房等部位沉积，四肢脂肪相对减少，身体上部和下肢不成比例，远远望去有些女性体形就像一只上面大、下面小的“高脚酒杯”，亦称腹型肥胖。进入更年期后，女性体形的这种改变往往变得更加明显。需要提醒的是：当女性肥胖者进行减肥治疗的时候，体内脂肪的减少首先也是从四肢脂肪减少开始的，因此有些女性肥胖者刚开始减肥时，腹型肥胖的体征可能会表现得更为明显，但随着减肥过程的持续，这种体征会逐渐有所改善。进入性成熟期的肥胖男性，脂肪分布以颈项、躯干和头部为主，有些肥胖男性的腹部由于脂肪的逐渐沉积而隆起，形成“啤酒肚体征”。为什么人到中年特别容易发胖，其一，中年以后身体能量消耗逐渐减少；其二，中年期随着社会地位改变，应酬相应增多，加之工作得心应手、生活条件改善，使能量摄入过多，消耗明显减少；其三，男性中年或女性绝经期后，内分泌功能减退，基础代谢率下降，以车代步多、主动运动少。现代人类体内积聚脂肪的能力高于体内消耗脂肪的能力，这是人类进化过程中自然选择的结果；而在今天这个可随时获得丰富食品的社会，中年人由于稍微的过食引起能量正平衡的积累就会引起肥胖症。

# 《健康体适能理论》

## 编辑推荐

《健康体适能理论》可作为体育专业研究生以及相关专业教师、科研人员和体育爱好者的参考用书。

# 《健康体适能理论》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)