

《体育健身美50法》

图书基本信息

书名：《体育健身美50法》

13位ISBN编号：9787508008844

10位ISBN编号：7508008847

出版时间：1996-04

出版社：华夏出版社

页数：197

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

书籍目录

目录

少年儿童体育健身篇

第一章 少年儿童身体特点

- 一、骨骼的特点
- 二、肌肉的特点
- 三、心血管系统的特点
- 四、呼吸系统的特点
- 五、神经系统的特点
- 六、身体素质和运动能力的特点

第二章 少年儿童体育健身应注意的问题

- 一、全面锻炼
- 二、科学锻炼
- 三、持之以恒
- 四、注意安全
- 五、注意卫生

第三章 少年儿童如何了解自己身体发育和身体素质情况

- 一、少年儿童的身高评价标准
- 二、少年儿童的体重评价标准
- 三、少年儿童的胸围评价标准
- 四、少年儿童的肺活量评价标准
- 五、少年儿童的脉搏、血压正常值的范围标准
- 六、少年儿童的身体素质评价标准
- 七、少年儿童的身体素质评定方法

第四章 少年儿童健身锻炼方法

- 一、发展上肢力量的锻炼方法
- 二、发展下肢力量的锻炼方法
- 三、发展腰腹力量的锻炼方法
- 四、发展柔韧的锻炼方法
- 五、发展灵敏的锻炼方法
- 六、简单的球类活动
- 七、游戏

女子体育健身篇

第一章 女子身体生理特点

- 一、解剖特点
- 二、生理特点
- 三、生化特点

第二章 女子健身的要求

- 一、一般要求
- 二、不同年龄阶段的要求
- 三、月经期的要求

第三章 女子健身方法

- 一、女子健身的一般方法
- 二、日常美姿健身法
- 三、特殊环境健身操
- 四、特殊时期健身法

第四章 女子体型美的塑造

- 一、减肥与体型美

二、瘦弱女子强健法

中老年人体育健身篇

第一章 中老年人身体特征与年龄划分

一、中老年人身体特征

二、中老年人年龄划分

第二章 中老年人体育健身原则

一、循序渐进

二、量力而行

三、户外进行

四、持之以恒

五、知难而退

第三章 中老年人体育健身方法

一、慢跑

二、快走与慢跑

三、倒走

四、爬、泳、跳

五、呼吸操

六、老年保健操

七、保肾养气操

八、劳损腰痛操

九、降压提神按摩操

十、脚浴加按摩

十一、跳舞

十二、旅游

十三、日光浴

十四、冷水浴

十五、太极拳

十六、气功

十七、球类项目

《体育健身美50法》

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