

<<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

出版时间：华夏出版社

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：<http://www.tushu007.com>

## <<体育健身美50法>>

### 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

## <<体育健身美50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:<http://www.tushu007.com>