第一图书网, tushu007.com

<<让你更强壮>>

图书基本信息

书名：<<让你更强壮>>

13位ISBN编号：9787801018946

10位ISBN编号：780101894X

出版时间：1997-12

出版时间：中国和平出版社

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

书籍目录

目录
运动使你更强壮
——写给中学生朋友的话
一、运动与身体机能
1 人体运动的“ 指挥部 ”
2 人体运动的“ 运输大队 ”
3 人体运动的“ 作战部队 ”
4 人体运动中的“ 其他部队 ”
5 有氧运动和无氧运动
二、提高身体素质的方法
1 身体素质
2 力量素质
3 发展力量素质的方法
4 发展力量素质应该注意的
问题
5 耐力素质
6 发展耐力素质的方法
7 发展耐力素质应注意的问题
8 速度素质
9 发展速度素质的方法
10 发展速度素质应注意的问题
11 灵敏素质
12 发展灵敏素质的方法
13 发展灵敏素质应注意的问题
14 柔韧素质
15 发展柔韧素质的方法
16 发展柔韧素质应注意的问题
17 身体素质发展的主要特点
三、利用自然健身健体
1 冷水浴
2 空气浴
3 日光浴
四、运动使你更强壮
1 人能长高的奥秘
2 你能长多高
3 你想长得更高吗
4 怎样能使肌肉强劲发达
5 怎样能使人体匀称健壮
五、如何进行身体锻炼
1 跳绳
2 足球
3 乒乓球
4 滚轴溜冰
5 游泳
6 徒手练习

7 到郊外去锻炼
六、合理营养增强体魄
1 运动与饮料
2 运动与进食的时间安排
3 竞技运动中补糖
4 热环境与营养
5　冷环境与营养
6 游泳后为什么容易饥饿
7　耐力型项目的营养特点
8 速度、力量型运动与营养
9　球类运动的营养特点
七、科学锻炼预防损伤
1　最佳运动时间的选择
2 运动前后的准备和整理
3　运动性晕厥
4 发生运动性晕厥时的急救
5　空腹运动不好
6 剧烈运动后不宜吃冷饮
7 运动后应喝什么水
8 小腿抽筋的原因及其预防
9 运动中腹痛的原因及其预防
10 踝关节扭伤的处理方法
11 急救止血的方法
12　骨折的急救
13　脱位的急救
14 清除疲劳的方法
15 中暑及其防治
16 游泳的注意事项
17 游泳前要做好准备活动
18 游泳前后要滴眼药水
19　游泳时耳朵进水怎么办
八、美化身体
1 让眼睛清澈明亮
2 让皮肤光泽红润
3 让牙齿洁白整齐
4　让头发乌黑秀美
5　让衣着得体大方

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