

<<形体训练>>

图书基本信息

书名：<<形体训练>>

13位ISBN编号：9787500532033

10位ISBN编号：7500532032

出版时间：1996-11

出版时间：中国财政经济出版社

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>

<<形体训练>>

书籍目录

- 第一章 绪论
- 第一节 形体训练的目的和任务
- 第二节 形体训练的生理价值
- 第二章 人体的生理特征
- 第一节 人体运动系统结构
- 第二节 青少年身体发育的基本特征
- 第三章 形体训练
- 第一节 上肢健美训练
- 第二节 胸部健美训练
- 第三节 腹背健美训练
- 第四节 腿部健美训练
- 第四章 形体训练与营养卫生
- 第一节 营养的意义
- 第二节 营养素
- 第三节 人体运动的热能供给与消耗
- 第四节 形体训练膳食结构
- 第五章 形态训练
- 第一节 身体各部位中间活动训练
- 第二节 把上基本动作练习
- 第三节 青年韵律操
- 第六章 服务姿态训练
- 第一节 表情
- 第二节 站姿
- 第三节 坐姿
- 第四节 步态
- 第五节 服务姿态
- 第七章 化妆美容基本知识
- 第一节 皮肤保健常识
- 第二节 化妆品的选择与应用
- 第三节 化妆技巧
- 第四节 卸妆
- 第五节 发型设计
- 附录 选用教材
- 第一节 现代交谊舞
- 第二节 民族民间舞

<<形体训练>>

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>