

<<青少年健身路径锻炼指导手册>>

图书基本信息

书名：<<青少年健身路径锻炼指导手册>>

13位ISBN编号：9787500943426

10位ISBN编号：7500943423

出版时间：2013-5

出版时间：李相如 人民体育出版社 (2013-05出版)

作者：李相如

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>

<<青少年健身路径锻炼指导手册>>

书籍目录

常识篇一、我国青少年体质下降状况及其成因、危害与改进举措二、户外健身器械与常规锻炼方法 1. 椭圆机训练器 2. 云手转轮 3. 腰背按摩器 4. 上肢牵引器 5. 太空漫步机 6. 压腿训练器 7. 双人下肢对抗器 8. 腹肌架 9. 伸腰训练器 10. 健骑机 11. 双人大转轮 12. 呼啦桥 13. 扭腰器(包括立式、坐式) 14. 平衡木 15. 跑跳横梁 16. 吊桩 17. 钟摆器 18. 倒立架 19. 引体架 20. 坐拉器 21. 双人坐蹬训练器(腿部训练器) 22. 双人坐推训练器(坐姿前推训练器) 23. 摸高器 24. 天梯 25. 双杠 26. 单杠 27. 鞍马训练器 28. 柔韧训练器 29. 蹬力训练器 30. 下腰训练器 31. 划船器 32. 斜躺健身车、直立健身车 33. 肋木架 34. 双人旋转轮 35. 滚筒(水车) 身体素质锻炼篇一、臂部力量的锻炼二、手抓握力的锻炼三、胸大肌力量的锻炼四、腹肌力量的锻炼五、腰背肌力量的锻炼六、腿部力量的锻炼七、肩部柔韧性的锻炼八、腰部柔韧性的锻炼九、腿部柔韧性的锻炼十、身体灵活性、协调性的锻炼十一、身体平衡能力的锻炼十二、心肺功能的锻炼 健康危机干预与促进篇一、青少年主要健康危机二、抵御青少年主要健康危机的方法 1. 如何利用户外健身器械促进青少年生长发育 2. “豆芽菜”体型怎样变得强壮 3. “小胖墩”体型怎样变瘦 4. 如何使自己长得更高 5. 如何增强体质, 提高抵御疾病的能力 6. 青春期高血压的预防与恢复练习方法有哪些 7. 如何利用户外健身器材防治和矫正近视眼 8. 如何使自己的体型更健美 9. 怎样才能跳得高、跑得快、投得远、反应灵活 10. 利用健身器材对考前焦虑进行调节的方法有哪些 11. 如何利用户外健身器械防治青少年驼背 12. 如何增大青少年男生的肩宽 13. 如何使青少年女生胸部更加健美 14. 小腿健美锻炼方法有哪些 15. 如何防治与矫正青少年扁平足 16. 怎样防止眩晕症(方案一) 17. 怎样防止眩晕症(方案二) 18. 如何使身体变得更强壮, 精力更充沛 锻炼效益篇一、对骨的锻炼效益二、对肌肉的锻炼效益三、对心血管系统的锻炼效益四、对呼吸系统的锻炼效益五、对神经系统的锻炼效益六、促进青少年身体素质和运动能力的发展七、提高青少年适应外界环境的能力八、陶冶情操, 培养良好的情感, 促进心理健康 游戏与竞赛篇一、游戏 (一)单人游戏: 争先恐后 (二)双人游戏: 翻山越岭 (三)多人游戏: 游戏1 多人接力 游戏2 突破封锁线二、竞赛 (一)目的意义 (二)组织方法 (三)竞赛范例 附录附录1 学生中考体育项目练习方法指南 一、中考体育项目有哪些 二、如何练好跳绳 三、立定跳远练习方法有哪些 四、提高仰卧起坐成绩的方法是什么 五、怎样有效提高引体向上成绩一 六、怎样提高握力 七、1000米(男生)、800米(女生)练习方法有哪些 八、实心球练习方法有哪些 九、考前1~2周综合训练计划附录2 《国家学生体质健康标准》的项目、指标及运用 一、各年级的测试项目 二、各年级的评价指标 三、评分表的使用方法 四、身高标准体重表补充说明参考文献

<<青少年健身路径锻炼指导手册>>

编辑推荐

李相如主编的《青少年健身路径锻炼指导手册》分为常识篇、身体素质锻炼篇、健康危机干预与促进篇、锻炼效益篇、游戏与竞赛篇五个部分。

本手册紧紧围绕青少年健身这一主题，从当前我国青少年体质现状、户外健康器械与常规锻炼方法、身体素质锻炼方法、常见的健康危机与干预方法等几个方面进行了全面的阐述，同时对于青少年从事健身锻炼的效益给予了科学、客观的评价。

另外，为了提高青少年健身兴趣，还专门设计了利用健身器械的游戏与竞赛。

本手册语言通俗易懂，实用性强，对指导青少年科学健身，合理运动有良好的促进作用，是青少年健身的良师益友，衷心希望它能帮助我们的青少年朋友健康成长。

<<青少年健身路径锻炼指导手册>>

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>