

<<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>

<<让你更强壮>>

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

<<让你更强壮>>

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

<<让你更强壮>>

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>