第一图书网, tushu007.com

<<健康的形体美锻炼>>

图书基本信息

书名：<<健康的形体美锻炼>>

13位ISBN编号：9787811128505

10位ISBN编号：7811128500

出版时间：2009-6

出版时间：云南大学出版社

作者：张树坤

页数：201

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

<<健康的形体美锻炼>>

内容概要

本书从理论与实践两个部分入手，阐述了形体美的重要性及锻炼方法。
本书共有五章，第一、四、五章为理论部分，第二、三章为实践部分。
理论部分主要包括人体的和谐美；人体形体的可塑性；形体锻炼应注意的问题；身材肥胖者与身材较瘦者的锻炼方法等内容。
实践部分主要包括芭蕾形体的基本动作；把杆练习；舞蹈组合练习；身体各部位的健美训练等内容。
体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收到事半功倍之效，而且不会对身体造成伤害。
逆规律而动，不仅事倍功半，亦会给身体带来伤害，事与愿违。
本书能让你得到科学的运动处方和练习方法。
按规律锻炼，持之以恒，才能塑造出健美的形体。

第一图书网, tushu007.com

<<健康的形体美锻炼>>

书籍目录

序言第一章 形体美——人体美概述　第一节 人体的和谐美　第二节 健康的概念　第三节 现代社会与人的健康　第四节 人体形态的可塑性第二章 芭蕾形体训练DO、RE、ME　第一节 芭蕾形体训练概述　第二节 芭蕾形体训练之——芭蕾形体操的基本动作　第三节 芭蕾形体训练之二——把杆练习　第四节 芭蕾形体训练之三——舞蹈组合练习第三章 身体各部位的健美训练　第一节 颈部的健美训练　第二节 肩部的健美训练　第三节 胸部的健美训练　第四节 背部和腰背部的健美训练　第五节 腹部和腰部的健美训练　第六节 臀部的健美训练　第七节 腿部的健美训练第四章 形体锻炼应注意的问题第五章 体形肥胖与瘦弱者的锻炼参考文献

章节摘录

插图：以新技术和产业革命为特征的现代社会，一方面要求新一代具有开拓精神、渊博的知识和强健的身体，但另一方面，科学技术的发展和生产劳动方式的变化又对人们的身心健康构成了严重危害。
在现代化的工作环境中，大量使用自动化机械进行办公，使得人们监控类、键盘操作类的工作比例加大，全身性身体活动减少，工作性质变得紧张而单调，造成了工作人员的“运动不足”和精神紧张。
而日益便利的交通和城市化造成的运动空间狭小，更加剧了这种现象。
据研究，现代人每天的步行数是50年前的人的．50%～60%；也有人证明现代都市里的人很难达到维护基本健康的运动量（400-500cal）。
日常生活中的运动减少，使人的肌肉力量和耐力明显下降。
在许多发达国家中，由于运动不足而引起的“文明病”，如脑血管疾病、高血压、心脏病、糖尿病、腰疼等病痛的发病率每年以几倍甚至几十倍的速度增长。
青少年中的肥胖病也逐年增多。
在心理方面，由于紧张的工作而造成的各种心理疾病也有增无减。
这一切都对人们的工作和生活产生了极其不利的影响。
随着我国经济的发展，上述现象在我国日趋严重。
而由于健康原因造成的“英才早逝”现象，也早已成为人们所关注、担忧的社会问题。

<<健康的形体美锻炼>>

编辑推荐

《健康的形体美锻炼》由云南大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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