

《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

出版社：中国和平出版社

页数：139

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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

《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:www.tushu000.com