

# 《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

出版社：李相如 人民体育出版社 (2013-05出版)

作者：李相如

页数：180

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](http://www.tushu000.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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)