

形体训练



[形体训练_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国财政经济出版社

出版时间:1996-11

装帧:平装

isbn:9787500532033

作者介绍:

目录: 第一章 绪 论
第一节 形体训练的目的和任务
第二节 形体训练的生理价值
第二章 人体的生理特征
第一节 人体运动系统结构
第二节 青少年身体发育的基本特征
第三章 形体训练
第一节 上肢健美训练
第二节 胸部健美训练
第三节 腹背健美训练
第四节 腿部健美训练
第四章 形体训练与营养卫生
第一节 营养的意义
第二节 营养素

第三节 人体运动的热能供给与消耗

第四节 形体训练膳食结构

第五章 形态训练

第一节 身体各部位中间活动训练

第二节 把上基本动作练习

第三节 青年韵律操

第六章 服务姿态训练

第一节 表情

第二节 站姿

第三节 坐姿

第四节 步态

第五节 服务姿态

第七章 化妆美容基本知识

第一节 皮肤保健常识

第二节 化妆品的选择与应用

第三节 化妆技巧

第四节 卸妆

第五节 发型设计

附录 选用教材

第一节 现代交谊舞

第二节 民族民间舞

• • • • •

(收起)

[形体训练_下载链接1](#)

标签

评论

[形体训练_下载链接1](#)

书评

