

图书基本信息

书名：<<健美/高等学校体育选项课系列教材>>

13位ISBN编号：9787308031554

10位ISBN编号：7308031551

出版时间：2002-10

出版时间：浙江省高校体育教材编委会 浙江大学出版社 (2002-10出版)

作者：浙江省高校体育教材编委会 编

页数：131

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>

## 内容概要

健美锻炼作为修塑体格最有效的手段，不仅具有强体之功，且能令人心旷神怡。参加者通过科学的健美锻炼，在获得理想体格的同时，心理得以健全，情操得以陶冶，疲劳得以消除，体质得以增强，学习和工作效率得以提高。特别是互助式的健美锻炼，更能增进人际间的交往。对人生充满自信，这正是现代人所追求的高质量的生活。健美运动所富含的健康和美的特质，其中也蕴含了无限的商机。

书籍目录

第一章 健美运动概述第一节 健美运动第二节 健美运动发展概况第二章 健美运动的基本知识第一节 健美运动和生理解剖的关系第二节 健美运动的基本技术要求和原则第三节 健美运动中有氧训练和无氧训练第四节 健美运动中量的概念第三章 人体各部位肌群的训练方法第一节 颈肩部的主要锻炼方法和技术要点第二节 胸部的主要锻炼方法和技术要点第三节 背部的主要锻炼方法和技术要点第四节 臂部的主要锻炼方法和技术要点第五节 腿部的主要锻炼方法和技术要点第六节 腰腹部的主要锻炼方法和技术要点第四章 健美训练第一节 健美训练的计划第二节 各级水平的训练第三节 威德健美训练原则第四节 健美运动的安全训练第五章 健美丽人形体训练第一节 形体训练概述第二节 形体训练的科学基础第三节 现代女性的健美标准第四节 形体训练的内容和方法第六章 健身健美运动的营养和饮食第一节 健康饮食第二节 营养与健康第三节 食物与营养第四节 健康食谱第七章 健美欣赏第一节 健美竞赛第二节 健身先生、小姐竞赛参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（一）增进健康，美化身心健美运动，顾名思义就是要“健康”和“美丽”。

它的主要作用不仅仅是增进健康、增强体质，而且要塑造美、体现美。

它将体育和美育有机地结合在一起，能给人以美的享受。

在练习的动作方式和手段、教学训练的内容和方法，以及竞赛的内容和评分标准中，更充分体现了这一特点。

所以，在开展健美运动时，要求我们注意整体的匀称、协调、优美，加强各方面的修养，规范自己的行为道德，陶冶情操，力求把体育和美育、外在美和内在美融合在一起。

（二）发达肌肉，匀称体形健美训练的主要目的之一是增强人体各部位肌群，练就匀称漂亮的体形。

在健美比赛中，也是以全身肌肉的发达程度和肌肉线条的清晰度为主要评分依据的，因此在训练中，采用各种各样的动作方式、动作组合进行重复多次的负重练习，目的就是“超负荷训练”获得“超量恢复”，促进新陈代谢，以使人体体格强壮，全身各部位肌肉得到最大程度的发达。

（三）随时随地，简便易行健美运动可以徒手或依靠自抗力进行练习，也可利用各种简单的轻重器械进行练习，还可采用一些自制的器械乃至简单的家具进行锻炼。

它不受时间、场地、器械的限制，无论在室内或室外只要有几平方米的地方就行，因而比较容易开展。

。

编辑推荐

《高等学校体育选项课系列教材:健美》由浙江大学出版社出版。

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>