第一图书网, tushu007.com

<<健美>>

图书基本信息

书名：<<健美>>

13位ISBN编号：9787308090315

10位ISBN编号：7308090310

出版时间：2011-11

出版时间：浙江大学出版社

作者：程路明，沈亚培

页数：217

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

程路明、沈亚培主编的《健美》依据大学生及年轻人群的特点，用简洁明了，通俗易懂的语言来阐述我们对健美健身运动知识方法的理解，使得人们易于了解掌握健美健身运动发展过程、项目特点、运动技术、训练理论、裁判方法等，内容丰富，资料翔实，以期本书能对我们大学生及青年群体的健美健身锻炼有所裨益。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　健美运动概述
　第一节　健美运动起源与发展
　第二节　健美运动分类、特点与内容
　第三节　健美运动对当代大学生的健身价值
第二章　健美运动基础知识
　第一节　健美运动与生理解剖的关系
　第二节　健美运动的动作技术要求和原则
　第三节　健美运动的有氧训练和无氧训练
　第四节　健美运动的量的概念
第三章　健美运动基本技术及运用
　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　健美运动基本训练理论
　第一节　健美运动训练计划
　第二节　健美运动各级水平的训练
　第三节　韦德健美锻炼原则
　第四节　健美训练的疲劳与恢复
第五章　健美运动安全与评价
　第一节　健美运动的安全训练
　第二节　健美运动健身效果的评价
　第三节　实现健身与健美锻炼的目标
第六章　健美运动常见损伤的预防与处理
第七章　健美健身运动的营养与饮食
　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
第八章　健美运动竞赛组织与规则
　第一节　健美健身运动竞赛组织与要求
　第二节　健美健身运动竞赛常用规则和裁判法
　第三节　校园健美健身竞赛和活动的组织与实施
第九章　大学生体质健康测试指导
　第一节　《国家学生体质健康标准》解读
　第二节　《国家学生体质健康标准》测试操作方法
　第三节　大学生体质健康与体育锻炼方法
附录：
　附录一《国家学生体质健康标准》实施办法
　附录二《国家学生体质健康标准》大学生评分表
　附录三免于执行《国家学生体质健康标准》申请表
主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

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