

<<健美训练>>

图书基本信息

书名：<<健美训练>>

13位ISBN编号：9787500925804

10位ISBN编号：7500925808

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：顾德明

页数：230

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>

## <<健美训练>>

### 内容概要

健美训练对于培养人的意志品质和良好行为习惯，丰富人们的娱乐生活和自身的塑造都具有积极作用。

通过健美锻炼，能逐渐改造形体，促使体型匀称，富于健力美、曲线美、雕塑美的新模式，更能集中体现人体造型艺术之美。

健美训练有其内在规律，本书力求运用运动解剖学、运动生理学和运动训练学等学科的理论来研究和指导健美锻炼，并揭示其内在规律。

遵循这些规律进行训练往往能够事半功倍，获得预期的效果。

尤其是运动解剖学，它揭示了健美锻炼以骨为杠杆、关节为枢纽和骨骼肌收缩为动力的原理和实质，从而为健美的科学训练在方法上提供了理论依据，也为健美锻炼在手段上奠定了理论基础。

## <<健美训练>>

### 书籍目录

第一章 健美运动概述第二章 人体构筑与健美锻炼第一节 人体的组成概述第二节 骨的概述第三节 关节的概述第四节 骨骼肌的概述第三章 人体主要肌肉的分布第一节 头颈肌第二节 躯干的胸、腹、腰部肌第三节 躯干的背部肌第四节 上肢肌第五节 下肢肌第四章 人体各部主要肌肉的锻炼方法第一节 背部肌肉的锻炼第二节 胸部肌肉的锻炼第三节 颈部肌肉的锻炼第四节 肩部肌肉的锻炼第五节 上臂肌肉的锻炼第六节 前臂肌肉的锻炼第七节 腹部肌肉的锻炼第八节 腰部肌肉的锻炼第九节 臀部肌肉的锻炼第十节 大腿肌肉的锻炼第十一节 小腿肌肉的锻炼第五章 女子健美训练第一节 女子的解剖生理特点第二节 青年女性健美形体概述第三节 女子健美的三个重点部位与锻炼方法第六章 健美锻炼的方法第七章 训练日程第八章 健美训练的营养卫生和形态生理检测附表主要参考书目

<<健美训练>>

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>