

<<怎样练健美>>

图书基本信息

书名：<<怎样练健美>>

13位ISBN编号：9787500930044

10位ISBN编号：7500930046

出版时间：2006.10

出版时间：人民体育出版社

作者：许崇钊

页数：216

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>

<<怎样练健美>>

内容概要

健美运动如此美不胜收，作者编写了本书，与大家一起分享健美的成果和成功的快乐，并企盼以此抛砖引玉，为我国健美运动的开展贡献微薄之力，使更多的人参与健美锻炼，更多人健康、强壮，集健、力、美于一身，提高身体素质，提高生活质量，适应时代的需要。

本书主要介绍健身塑体的一些练习和世界级健美明星的训练内容和经验。

无论是作为体育爱好者健身强体的参考书，还是作为高等院校体育教科书或健美锻炼者的参考教材，都有一定的参考价值与实用性，并具有简单易行、一看就懂、一想就通、一学就会、一练就灵、效果明显的特点。

虽然不敢保证

<<怎样练健美>>

书籍目录

一、健美是什么二、奇妙的健美奇妙健美之一：发展肌肉，增肌健体奇妙健美之二：矫正体型，匀称身体奇妙健美之三：强壮体魄，防治疾病奇妙健美之四：瘦身减肥，降低血脂奇妙健美之五：延缓衰老，延年益寿奇妙健美之六：锻炼意志，陶冶情操三、健美之原则1.确定目标2.实事求是3.循序渐进4.持之以恒5.全面发展6.从难从严7.科学训练四、健美与认识肌肉1.骨骼肌2.肌纤维3.骨骼肌的运动形式4.骨骼肌的主要构成五、健美三要素1.训练2.营养3.休息六、健美形体1.增肌壮体2.减肥瘦身3.增加身高4.矫治“鸡胸”5.矫治驼背6.纠正“八”字脚七、健美练习1.柔美壮健颈部的练习2.粗壮结实臂部的练习3.浑圆厚实肩部的练习4.阔厚隆起胸部的练习5.魁梧壮阔背部的练习6.扁平坚实腹部的练习7.匀称挺拔腿部的练习
后记

<<怎样练健美>>

编辑推荐

本书主要介绍健身塑体的一些练习和世界级健美明星的训练内容和经验。无论是作为体育爱好者健身强体的参考书，还是作为高等院校体育教科书或健美锻炼者的参考教材，都有一定的参考价值与实用性，并具有简单易行、一看就懂、一想就通、一学就会、一练就灵、效果明显的特点。

虽然不敢保证读者按本书的要求去做就能无病长寿，但至少可以使你肌肉发达、力量增强、体格强壮、体型健美、身体健康、延缓衰老、充满活力、延年益寿。

<<怎样练健美>>

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>