

<<健美优选训练法>>

图书基本信息

书名：<<健美优选训练法>>

13位ISBN编号：9787500931911

10位ISBN编号：7500931913

出版时间：2007-1

出版时间：人民体育出版社

作者：陈春军

页数：221

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>

## <<健美优选训练法>>

### 内容概要

《健美优选训练法》较为详细地介绍了健美运动的概念、发展概况、健美训练基本理论知识，以及健美训练计划的制定、健美训练方法、健美营养和恢复等方面的知识，并列举了发展肌肉的练习动作。书中图文并茂，讲解详细，是练习健美的朋友不可多得的一本集科学性、知识性、实效性为一体的好书。

## <<健美优选训练法>>

### 作者简介

陈春军，男，吉林省吉林市人，毕业于北京体育大学体育人文社会学硕士专业，现就职于浙江工业大学体军部，讲授男女健美选项课和选修课。

著有《最新健美训练法……高强度力量训练法》及《健美起跑线-一铁人塑造法》《科学健美训练》，在《健与美》《健美先生》杂志上发表了几十篇有关健美训练方面的文章，还编写了高校形体健美训练教程方面的教材，是国际健联IFBB（中国）韦德体系专业健美健身培训班韦德训练法主讲教师。

作者拥有多年的健美课教学实践经验，在浙江工业大学成立健美协会并组织举办首届杭州市高校学生健美比赛，同时举办了多届高校学生健美比赛，在校内和社会上都取得了较大的轰动效应。

本书是作者在对现代健美训练方法和理论理解的基础上，经过实践总结而写成的，在进行健美教学与训练中具有参考作用

## &lt;&lt;健美优选训练法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章认识健美运动 第一节健美运动的概念和特点 第二节健美运动与现代生活的关系 第三节健美运动的发展概况 第二章健美训练的基本理论知识 第一节健美训练的基本法则及其运用 第二节健美训练的基本原则 第三节健美训练成功的三大基本要素 第四节健美训练中的安全训练 第五节健美训练的基本动作技术术语及技术要求 第六节健美训练的呼吸方法 第七节健美训练中的有氧训练 第八节健美训练的基本要素 第三章人体健美肌肉系统 第一节肌肉是如何增长的 第二节人体主要肌肉 第三节人体各部位体围测量方法 第四节匀称的人体美——健美训练的最高境界 第五节人体健美体型 第六节人体健美体围标准 第四章优选健美训练计划的制定 第一节初级阶段训练计划 第二节中级阶段训练计划 第三节高级阶段训练计划 第五章不同体质人的优选健美训练计划 第一节瘦弱型体质的训练计划 第二节运动型体质的训练计划 第三节肥胖型体质的训练计划 第六章难以增肌者的最佳健美训练计划 第一节如何克服肌肉停滞 第二节过度训练——健美训练的阻碍 第三节基本动作在健美训练中的作用 第四节“难以增肌者”的最佳健美训练计划 第七章快速发达肌肉训练法——高强度力量训练法 第一节解析高强度力量训练法 第二节高强度力量训练的基本要素 第三节高强度力量训练课程安排 第四节如何运用高强度力量训练法 第八章人体各部位肌肉优选健美练习动作 第一节发展胸部肌肉优选练习动作 第二节发展背部肌肉优选练习动作 第三节发展肩部肌肉优选练习动作 第四节发展臂部肌肉优选练习动作 第五节发展腿部肌肉优选练习动作 第六节发展腹部肌肉优选练习动作 第九章发展和提高力量素质——健美训练成功的保证 第一节力量素质的提高与肌肉增长的关系 第二节力量素质与体围之间的关系 第三节力量素质评价训练水平 第四节不同训练水平的力量素质标准 第五节冠军的力量 第六节健美训练中最重要三大基本动作 第十章健美比赛 第一节健美竞赛规则 第二节健美造型与表演 第十一章健美训练的营养与恢复 第一节健美训练的营养 第二节健美训练的恢复 第十二章健美训练中的心理训练和训练日记 第一节心理训练——健美训练成功的必要条件 第二节训练日记——健美训练过程中不可缺少的档案 参考文献

## &lt;&lt;健美优选训练法&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 认识健美运动第一节健美运动的概念和特点 一、健美运动的概念 健美运动是集运动生理学、运动解剖学、运动医学和美学于一体的体育运动项目。

它通过徒手或利用各种器械（哑铃、杠铃、联合器械等），以专门的动作方式进行力量训练，以促进肌肉发达、力量提高，从而使体形更加匀称、靓丽，进而达到陶冶情操、丰富社会文化生活的目的。

健美运动最初又叫做“健身运动”，英文为“BODY BUILD-ING”，意为“身体建设”。

健美运动从前是举重运动的一部分，后来从中分化出来而成为独立的运动项目。

它所追求和体现的是“健、力、美”三者的有机结合。

它不仅要发达肌肉，还要发展力量，以塑造完美体形为终极目标。

健美运动不仅是年轻人所喜欢的运动，而且还适用于任何年龄段的人，无论男女老少，都会在健美运动中找到自我体形的完善和自我境界的提高，因此，它是一项被社会各阶层人士所喜爱的体育项目。

二、健美运动的特点 健美运动有着不同于其他体育运动项目的特点，主要有以下四个方面：

1.既能使身体健康，又能促进形体健美，还能陶冶情操，实现健、力、美三者的有机结合，达到身体均衡发展的目的 一般体育项目主要是增进身体健康，而健美运动则不仅能促进身体健康，还能使身体更加匀称、靓丽，既要求“健”，又要求“美”，同时对陶冶情操，促进体形美、仪表美等都有很好的作用，对加强艺术和思想修养、促进体育和美育结合有良好的效果。

2.能有效地促进肌肉发达、力量增强 健美运动是以发达人体各部肌肉、提高肌肉力量为目的的运动项目。

通过科学系统的健美训练，能在短期内使自己身体发生巨大改变，达到肌肉发达、力量提高的目的，这也是其他许多体育项目不可比拟的。

3.设备简单，便于开展 健美运动既可以徒手进行练习，也可以利用一些简单的器械练习，对场地、器械要求不高，男女老少都可以进行锻炼，是一项便于推广和开展的体育运动项目。

4.练习方法各式各样，灵活、机动 健美练习动作方式很多，有徒手练习的，也有器械练习的。

.....

<<健美优选训练法>>

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>