

<<跟冠军学健美>>

图书基本信息

书名：<<跟冠军学健美>>

13位ISBN编号：9787564406158

10位ISBN编号：7564406151

出版时间：2011-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：钱吉成，刘浩 编著

页数：148

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>

## <<跟冠军学健美>>

### 内容概要

《跟冠军学健美》是由中国首位健美世界冠军钱吉成先生根据自身多年的健美训练经验精心打造的一本健美实用训练图书。

它从健美训练的准备、热身和整理讲起，分部位介绍了胸部、肩部、背部、臂部、腹部、腿部、臀部和颈部的锻炼方法，并给出了健美训练过程中的营养摄取与搭配建议。

<<跟冠军学健美>>

作者简介

钱吉成，1970年生，安徽蚌埠人。

中国首位健美世界冠军。

1987年开始练健美，曾先后13次获得国内、国际健美比赛冠军。

现为海南省政协委员、海南省健美协会副主席、中国健美协会技术委员会副主任、全国健身指导员培训导师，海南省体育事业突出贡献奖、国际级运动健将、国家体育运动荣誉奖章、国家体育总局健美运动突出贡献奖获得者。

刘浩，1979年生，湖北襄樊人，北体育大学教育学学士、硕士、博士，中国体育科学学会会员。

现任职于武汉体育学院教务处，研究方向为体能训练理论与方法。

<<跟冠军学健美>>

书籍目录

第一章 你准备好了吗？

第二章 有始有终——每次训练必做的热身和整理

第三章 胸部锻炼方法

第四章 肩部肌肉锻炼方法

第五章 背部肌肉锻炼方法

第六章 臂部锻炼方法

第七章 腹部锻炼方法

第八章 腿部和臀部锻炼方法

第九章 颈部锻炼方法

第十章 营养与恢复攻略——做自己的营养师

第十一章 实践出真知：初级健美训练的原则

第十二章 肌肉的对话——欣赏健美运动

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>