第一图书网, tushu007.com

<<健美技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<健美技巧图解>>

13位ISBN编号：9787810517348

10位ISBN编号：7810517341

出版时间：2002-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：曹兵

页数：156

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

内容概要

健美运动是利用杠铃、哑铃以及健身器械，给予身体各个部位肌肉适当的刺激，以发展肌肉、健美体形、增长体力和力量、减缩皮下脂肪、增进健康、增强体质为目的的体育运动项目，同时还能陶冶情操、调节身心、松懈紧张情绪、产生积极的心理因素。
它不仅强调“健”，而且强调“美”，把体育与美育融为一体，使我们得到其他健身方法难以获得的高度完美的健康状态。

作者简介

曹兵，1950年出生，北京工商大学体育部主任，副教授。
从事健美健身教学训练近20年，积累了大量丰富的教学实践经验，曾获北京市优秀教师奖、省部级教学成果奖、健美课教学质量优秀奖。
主编、参编了大量有关健美的教材和专著。
在“中国健美之父”娄琢玉先生举办的威德健美教练员训练班学习时，取得第一名的成绩，并在威德健美训练法研讨会上获得论文一等奖，荣获了国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生亲笔签名的奖状。

书籍目录

第1章 必不可少的理论知识　一、健美训练的环境要求　二、健美训练原则　三、健美训练三要素　四、健美训练计划的制定　五、健美训练的呼吸方法　六、健美训练的动作速率　七、健美训练的运动负荷　八、健美训练中的有氧练习　九、健美运动的基本技术和理论知识　十、基本动作与孤立动作　十一、评定、检验和设计训练动作　十二、健身房中的减肥减脂训练。
第2章 最佳健美练习动作　一、胸部肌群　二、背部肌群　三、肩部肌群　四、臂部肌群　五、腹部肌群　六、腿部肌群第3章 健美运动的营养摄入第4章 健美明星训练赏析第5章 健美竞赛

章节摘录

插图

编辑推荐

《健美技巧图解》作者曹兵，1950年出生，北京工商大学体育部主任，副教授。
从事健美健身教学训练近20年，积累了大量丰富的教学实践经验，曾获北京市优秀教师奖、省部级教学成果奖、健美课教学质量优秀奖。
主编、参编了大量有关健美的教材和专著。
在“中国健美之父”娄琢玉先生举办的威德健美教练员训练班学习时，取得第一名的成绩，并在威德健美训练法研讨会上获得论文一等奖，荣获了国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生亲笔签名的奖状。

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