第一图书网, tushu007.com

# <<极速健美>>

## 图书基本信息

书名：<<极速健美>>

13位ISBN编号：9787810518925

10位ISBN编号：7810518925

出版时间：2003-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：许琦

页数：226

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

第一图书网, tushu007.com

# <<极速健美>>

## 内容概要

本书主要针对健美动作的科学训练方法，主要内容为：认识健美运动、掌握健美训练的基本、健美训练的起步阶段、约翰．韦德训练法则（李小龙亦曾经仔细研究过的训练方法）、初级阶段的训练组合、中级训练阶段的健美训练组合、高级训练阶段的健美训练、健美训练周期的安排、训练计划的安排、健美训练中应注意的问题、其它运动项目的力量及健美运动营养成分。

第一图书网, tushu007.com

# <<极速健美>>

## 书籍目录

第一章 认识健美运动 第一节 健美运动的益处 第二节 人们对健美运动认识上的误区 第三节 男女参加健美运动训练的差异 第四节 参加健美训练的年龄因素第二章 掌握健美训练的基本知识 第一节 人体的肌肉系统 第二节 参加健美训练的注意事项 第三节 健美训练的基本形式第三章 约翰·韦德训练法则 第一节 初级阶段的训练法则 第二节 中级阶段的训练法则 第三节 高级阶段的训练法则第四章 健美训练的起步阶段 第一节 准备活动和整理活动 第二节 开始的四次训练课 第三节 前三个月的训练第五章 初级阶段的训练组合 第一节 训练组合一级细则 第二节 训练组合二级细则 第三节 训练组合三级细则第六章 中级训练阶段的健美训练组合 第一节 健美训练中的肌肉分部训练 第二节 训练组合四——上身练习及细则 第三节 训练组合五——上身练习及细则 第五节 训练组合（五）——下身练习及细则

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

插图：在本章中，对健美爱好者在训练的初级、中级和高级阶段都提出了训练法则。
初级阶段指训练6～9个月的阶段，中级阶段指9～12个月，而高级阶段指训练一年以上。
希望读者学习并掌握这些训练法则，并可以在实践中加以运用，使身体素质和肌肉都得到快速发展。
第一节 初级阶段的训练法则渐进性超负荷法则这是提高身体素质水平的参数（力量、肌肉体积、耐力等）的基础。
每一次的超负荷训练，使肌肉同以前相对适应的训练状态相比收缩更紧张。
例如：为了增加力量，就要不断克服更重的负重；而为了增加肌肉的体积，不仅应克服更重的负重，还应增加练习重复的次数。
为了增加局部肌肉的耐力，应减少间歇时间，增加每组练习重复的次数或练习组数。
这些方式都会增加训练负荷。
超负荷法则是运动训练的基础，也是韦德训练系统的基础。
多组训练习法则在最早的健美训练中，一堂训练课一般会安排12种练习，来发展全身各部位的肌肉，但一个练习只练一组。
但韦德先生认为每个练习应当完成几组训练，（一般3-4组），这样可以使每个部位的肌肉都得到充分的刺激和发展。

第一图书网, tushu007.com



## 编辑推荐

《极速健美(12个月雕塑完美形体)》可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员及健美爱好者作为参考用书使用。

第一图书网, tushu007.com



## 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