

<<健身与美体>>

图书基本信息

书名：<<健身与美体>>

13位ISBN编号：9787811412598

10位ISBN编号：7811412594

出版时间：2012-2

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：陈建霞

页数：150

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>

## <<健身与美体>>

### 内容概要

《健身与美体》图文并茂，分为知识篇与实践篇两个部分，知识篇有健身与美体的概述、形体美的评价、健身与美体的生理解剖学依据、运动与减肥、健身与美体的途径、健美操与健美比赛欣赏组成；实践篇由形体训练、有氧健美操、器械锻炼组成。

相信掌握了形体训练的技能和方法，并在健身运动中不断获得乐趣和取得佳效的人，必将是健身与美体活动的终身参与者和受益者。

作者谨以此书奉献给每一位渴望健康、热爱生活、充满青春活力的读者朋友，愿它能为您的生活增添一点色彩。

## &lt;&lt;健身与美体&gt;&gt;

## 书籍目录

前言

知识篇

第一章 健身与美体的概述

第一节 健身与美体的概念

第二节 健身与美体的价值和功能

第三节 健身与美体的类别

第二章 形体美的评价

第一节 形体美的基本要素及要求

第二节 形体美的标准

第三节 影响形体美的因素

第三章 健身与美体的生理解剖学依据

第一节 骨骼与肌肉

第二节 力量与柔韧性

第三节 青少年生理发育特征

第四节 形体训练的肌群

第五节 常见的体形和影响因素

第四章 运动与减肥

第一节 肥胖的测量

第二节 肥胖的成因

第三节 减肥与运动

第四节 减肥方法

第五章 健身与美体的途径

第一节 形体训练塑形

第二节 有氧健美操塑形

第三节 器械健身塑形

第四节 女子健身塑形

第五节 合理的饮食与营养

第六章 健美操与健美比赛欣赏

第一节 健美操比赛欣赏

第二节 竞技健美操比赛欣赏

第三节 健美比赛欣赏

实践篇

第七章 形体训练

第一节 基本素质训练

第二节 基本形态训练

第八章 有氧健美操

第一节 有氧健美操基本动作

第二节 健美操动作组合

第三节 有氧搏击健美操组合

第四节 拉丁健美操组合

第五节 街舞

第六节 瑜伽

第七节 普拉蒂

第九章 器械锻炼

第一节 健美胸部肌肉的锻炼

<<健身与美体>>

第二节 健美背部肌肉的锻炼

第三节 健美腿部肌肉的锻炼

第四节 健美肩部肌肉的锻炼

第五节 健美臂部肌肉的锻炼

## &lt;&lt;健身与美体&gt;&gt;

## 章节摘录

## 1.男子单人的七个规定动作 (1) 前展双肱二头肌。

主要展示肱二头肌体积、形状、肌肉分离度及前臂肌肉的发达状况等。

但展示部位不是孤立的,实际上任何面向裁判或观众的部位都应呈现出尽可能完美的形态,如肩、胸、腹、大小腿等,不过,肱二头肌是亮点。

## (2) 前展双背阔肌。

前展背阔肌,最大限度塑造和展现倒三角体形,体现人体超比例美感的动作之一,也是衡量背部肌群发达情况及与肩、胸、腿部发展是否平衡、协调的形式之一。

## (3) 侧展胸部。

胸部的厚薄、形状及其与肩、臂、腿等部位的比例是否匀称、协调,是评价人体发展状况的又一侧重点。

胸部应壁垒坚实,完美无缺。

## (4) 后展双肱二头肌。

由后侧展示肱二头肌的大小、形状,是多视角评估肱二头肌整体发展状况的动作之一,同时也是不同状态下全面展示人体后侧肌肉发达情况的必要动作之一。

## (5) 后展背阔肌。

后展背阔肌,突显倒三角体形,可清晰展现上背和中背肌肉的伸展状况和形状,以及肩、腰、臀、腿肌肉的发达程度、力度和均衡度等。

## (6) 侧展肱三头肌。

侧展肱三头肌是以较好的、稍有动态的侧向角度,充分展示上臂后侧肱三头肌的大小、形状及其相关肌群的均衡、协调等。

## (7) 前展腹部和大腿部。

前展腹部和腿部正面,将坚实的腹肌和腿部肌肉的围度、形状、力度、分离度等直观展现,以体现支撑肌体的基础水平。

以上七个动作名称只是展示或观察肌肉的重点和中心,在比赛中每个动作所代表的都是一种身体状态,所要反映的是在某种身体形态下全身各有关肌群所能达到的最理想、最完美的状态和所能形成的视觉冲击力。

规定动作更是重点肌肉典型形态的规范形式。

观看规定动作比赛时,既要抓住动作名称提示的重点肌群,又要顾及各有关部位肌肉的表现,才能不断提高观赏水平。

.....

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>