

《健美》

图书基本信息

书名：《健美》

13位ISBN编号：9787308090315

10位ISBN编号：7308090310

出版时间：2011-11

出版社：浙江大学出版社

作者：程路明，沈亚培

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健美》

内容概要

本书主要包括：健美运动概述、健美运动基础知识、健美运动基本技术及运用、健美运动基本训练理论、健美运动安全与评价、健美运动的营养与饮食等。

书籍目录

第一章 健美运动概述

- 第一节 健美运动起源与发展
- 第二节 健美运动分类、特点与内容
- 第三节 健美运动对当代大学生的健身价值

第二章 健美运动基础知识

- 第一节 健美运动与生理解剖的关系
- 第二节 健美运动的动作技术要求 and 原则
- 第三节 健美运动的有氧训练和无氧训练
- 第四节 健美运动的量的概念

第三章 健美运动基本技术及运用

- 第一节 颈肩部的主要锻炼方法和技术要点
- 第二节 胸部的主要锻炼方法和技术要点
- 第三节 背部的主要锻炼方法和技术要点
- 第四节 臂部的主要锻炼方法和技术要点
- 第五节 腿部的主要锻炼方法和技术要点
- 第六节 腰腹部的主要锻炼方法和技术要点

第四章 健美运动基本训练理论

- 第一节 健美运动训练计划
- 第二节 健美运动各级水平的训练
- 第三节 韦德健美锻炼原则
- 第四节 健美训练的疲劳与恢复

第五章 健美运动安全与评价

- 第一节 健美运动的安全训练
- 第二节 健美运动健身效果的评价
- 第三节 实现健身与健美锻炼的目标

第六章 健美运动常见损伤的预防与处理

第七章 健美健身运动的营养与饮食

- 第一节 健康饮食
- 第二节 营养与健康
- 第三节 食物与营养
- 第四节 健康食谱

第八章 健美运动竞赛组织与规则

- 第一节 健美健身运动竞赛组织与要求
- 第二节 健美健身运动竞赛常用规则和裁判法
- 第三节 校园健美健身竞赛和活动的组织与实施

第九章 大学生体质健康测试指导

- 第一节 《国家学生体质健康标准》解读
- 第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法
- 第三节 大学生体质健康与体育锻炼方法

附录：

- 附录一 《国家学生体质健康标准》实施办法
- 附录二 《国家学生体质健康标准》大学生评分表
- 附录三 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

主要参考文献

《健美》

精彩短评

- 1、最近加大了训练强度，补剂、饮食都有跟上，两个循环下来，还轻了几百克，该思考一下了，入手这本《健美》，学习学习。
- 2、很郁闷，评价前看了下现在的价格，竟然降了很多~早知道迟点买了 . . . 不过总比同学原价买的实惠，书完全一样啦。
- 3、系统的讲解了健美、健身的理论及注意事项，针对不同人群提出不同的健身方法。

《健美》

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:www.tushu000.com