

# 《健美锻炼指南》

## 图书基本信息

书名：《健美锻炼指南》

13位ISBN编号：9787501514397

10位ISBN编号：7501514399

出版时间：1998-10

出版社：知识出版社

作者：许崇钊

页数：145

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](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

### 目录

- 第一章 健美运动的发展概况与作用
  - 一 健美运动的发展概况
  - 二 健美运动的作用
- 第二章 肌肉的一般常识
- 第三章 健美锻炼的要求与注意事项
  - 一 健美锻炼的要求
  - 二 健美锻炼的注意事项
- 第四章 科学安排健美锻炼
  - 一 锻炼频率
  - 二 锻炼时间
  - 三 锻炼部位
  - 四 动作组数
  - 五 重复次数
  - 六 负荷重量
  - 七 增加负荷
- 第五章 健美锻炼方法
  - 一 发达肌肉的基本练习方法
  - 二 几种常见的发达肌肉的练习方法
- 第六章 初学者应怎样进行健美锻炼
  - 一 制定训练计划
  - 二 掌握适宜的运动量
  - 三 重视对肌肉加深刺激
  - 四 根据自己的体型进行锻炼
- 第七章 女性的健美锻炼
- 第八章 体型测量与评价
- 第九章 健美锻炼的练习
  - 一 锻炼颈部肌肉的练习
  - 二 锻炼胸部肌肉的练习
  - 三 锻炼背部肌肉的练习
  - 四 锻炼肩部肌肉的练习
  - 五 锻炼上臂肌肉的练习
  - 六 锻炼前臂肌群及手肌的练习
  - 七 锻炼腿部肌肉的练习
  - 八 锻炼腹部肌肉的练习
- 第十章 常见的练习与作用

# 《健美锻炼指南》

## 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](http://www.tushu000.com)