

# 《形体与健美》

## 图书基本信息

书名：《形体与健美》

13位ISBN编号：9787506420600

10位ISBN编号：7506420600

出版时间：2001-10-1

出版社：中国纺织出版社

作者：杨静,孟吾云,赵聂,刘倩,邱春娥,秦洪,陈华

页数：256

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)

# 《形体与健美》

## 内容概要

本书着重速成，将科学性、实用性、知识性融为一体，重点讲解了什么是形体健美，形体健美的练习，健美操比赛，形体健美练习常见问题以及如何预防和矫正畸形体型等内容。论述简洁，通俗易懂，图文并茂，易学易记。本书既是大中专学生的体育教材，又是体育教师、健美教练及广大健美爱好者的重要参考书。

## 书籍目录

### 第一章 形体健美常识

#### 第一节 形体健美内容

#### 第二节 形体健美的标准

.....

### 第二章 形体素质与健美练习

#### 第一节 科学安排形体健美训练

#### 第二节 形体基本素质训练

.....

### 第三章 男子健美

#### 第一节 男子健美标准

#### 第二节 健美训练的安排

#### 第三节 身体各部位肌肉练习方法

### 第四章 健美与健美操比赛赏析

#### 第一节 健美比赛

#### 第二节 竞技健美操比赛

### 第五章 形体健美练习中常见问题问答

### 第六章 预防、矫正畸形体型的形体练习

### 主要参考文献

# 《形体与健美》

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