

# 《健身运动指导全书》

## 图书基本信息

书名：《健身运动指导全书》

13位ISBN编号：9787504855213

10位ISBN编号：7504855219

出版时间：2012-5

出版社：农村读物出版社

页数：732

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)

# 《健身运动指导全书》

## 内容概要

《北京市健美协会指定教练员培训专业教材:健身运动指导全书》涵盖了健身机理、健身实践、健身保健、健身竞技、健身管理诸方面内容。基础篇：健身运动与我们的身体结构，健身运动与我们的生理特性，健身运动的力学分析，健身运动的营养补给，健身运动的医疗保护，健身运动与心理测评，健身运动的训练体系；实践篇：伸展运动，有氧运动，肌肉负荷运动；保健篇：男性健身运动，女性健身运动，运动减脂，运动增肌，健身知识问答；竞赛篇：健美竞赛技术，韦德训练法则32式；管理篇：健身教练，健身俱乐部。

# 《健身运动指导全书》

## 作者简介

徐铁，我国著名健身运动专家，北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任，全国等级健身指导员授课讲师。自1982年开始从事女子健身美体教学，曾带领学生获得全国和北京市健身健美比赛冠亚军等优异成绩100多项，是我国第一代女子健美教练员和裁判员。自1986年以来编著了《女子健美与健美锻炼》、《女子健美教程》等数十部专著。

郭庆红，北京市健美协会副主席兼秘书长，中国健美协会新闻委员会副主任，《健美先生》杂志顾问，韦德体系健身健美教练培训导师。曾获1981年埃及第五届努赛尔国际举重锦标赛75公斤级冠军。

## 书籍目录

- 序
- 前言
- 第一部分 基础篇
  - 第一章 健身运动与我们的身体结构
    - 第一节 人体骨骼系统
    - 第二节 骨连接
    - 第三节 骨骼肌
    - 第四节 肌肉工作原理分析
    - 第五节 动作分析
  - 第二章 健身运动与我们的生理特性
    - 第一节 人体主要肌肉群结构及其功能
    - 第二节 细胞生理
    - 第三节 肌肉生理
    - 第四节 运动与新陈代谢
    - 第五节 身体素质的生理学基础
    - 第六节 不同人群的生理特点
    - 第七节 不同人群的运动方式
  - 第三章 健身运动的力学分析
    - 第一节 肌肉的力学特征
    - 第二节 运动生物力学
    - 第三节 人体运动
    - 第四节 动作分析
  - 第四章 健身运动的营养补给
    - 第一节 人体的构成
    - 第二节 营养素
    - 第三节 食品的营养价值
    - 第四节 科学膳食
    - 第五节 不同人群的营养膳食
    - 第六节 运动营养补给
  - 第五章 健身运动的医疗保护
    - 第一节 人体形态的测量与评价
    - 第二节 人体机能的测量与评价
    - 第三节 身体素质的测量与评价
    - 第四节 健身运动中的医务监督
    - 第五节 运动损伤的预防和处理
    - 第六节 女子运动卫生
    - 第七节 运动按摩
  - 第六章 健身运动与心理测评
    - 第一节 运动心理的测试
    - 第二节 运动心理的评价
  - 第七章 健身运动的训练体系
    - 第一节 运动训练的内容
    - 第二节 运动训练与适应
    - 第三节 运动训练的原则
    - 第四节 运动训练的方法
    - 第五节 身体素质及其训练
- 第二部分 实践篇

## 第八章 概述

### 第一节 健身运动的组成与分类

### 第二节 健身运动的内容及特点

## 第九章 伸展运动

### 第一节 伸展运动及其作用

### 第二节 伸展运动训练的方法

### 第三节 身体各主要部位伸展练习的手段

### 第四节 伸展运动训练当中应该注意的问题

### 第五节 人体几个身体部位伸展能力的测评方法

## 第十章 有氧运动

### 第一节 有氧运动及其特点

### 第二节 有氧运动的作用和意义

### 第三节 有氧运动训练常用的形式

### 第四节 各种健身操、健身舞

### 第五节 有氧运动训练计划的制订

### 第六节 有氧运动中要注意的问题

## 第十一章 肌肉负荷运动

### 第一节 肌肉负荷训练的种类及意义

### 第二节 肌肉负荷训练相关术语

### 第三节 健身健美运动常用器械简介

### 第四节 肌肉负荷训练基本技术原则

### 第五节 肌肉负荷训练的八大要素

### 第六节 肌肉负荷训练的四大忌禁

### 第七节 肌肉负荷训练的原则和训练方法

### 第八节 身体各主要部位肌肉负荷训练的手段

### 第九节 肌肉负荷训练计划的制订

附：一套简单有效的整理运动

## 第三部分 保健篇

## 第十二章 男性健身运动

### 第一节 男性的生理学特点

### 第二节 男性的运动项目

### 第三节 男性的运动强度

### 第四节 男性训练的注意事项

## 第十三章 女性健身运动

### 第一节 女性的生理学特点

### 第二节 适合女性的运动项目

### 第三节 女性的运动强度

### 第四节 女性运动的注意事项

## 第十四章 运动减脂

### 第一节 衡量体脂、体重的常用指标

### 第二节 人体脂肪含量的测量方法

### 第三节 肥胖形成的原因及其危害

### 第四节 运动减脂的原理

### 第五节 运动减脂的方法

### 第六节 运动减脂应注意的问题

## 第十五章 运动增肌

### 第一节 造成身体瘦弱的原因及危害

### 第二节 运动增肌的原理

### 第三节 运动增肌的方法

第四节 运动增肌应注意的问题

第十六章 健身知识问答

第四部分 竞赛篇

第十七章 健美概述

第一节 健美运动常识

第二节 健美比赛的分类与技术等级评定

第三节 健美比赛的组织

第四节 健美竞赛规则

第五节 健身先生、小姐竞赛规则

第六节 男女形体健身比赛内容与评分标准

第七节 体育模特

第八节 中国健美健身冠军榜

第十八章 健美竞赛技术

第一节 健美竞赛选手参赛前、中、后期的技术要点

第二节 健美运动竞赛动作造型技巧

第十九章 韦德训练法则32式

第一节 初练者训练法则

第二节 中级阶段训练法则

第三节 高级阶段训练法则

第五部分 管理篇

第二十章 健身教练

第一节 健身俱乐部教练员的职业道德

第二节 健身健美教练员的培训

第三节 健身私人教练

第四节 健美运动员全年训练计划的制订

第二十一章 健身俱乐部

第一节 健身俱乐部的安全管理

第二节 健身俱乐部的主要岗位设置和职责

第三节 健身俱乐部从业人员的基本要求

第四节 健身俱乐部的工作布置

第五节 健身俱乐部管理制度

附：北京市消费类预付费服务交易合同行为指引（试行）

## 章节摘录

版权页：插图：（八）提高人体内分泌系统的调节能力和潜在机能 内分泌在中枢神经系统的控制下进行，是人体机能调节的主要组成部分之一。合理有效的有氧运动锻炼可以刺激神经系统，调节内分泌腺的功能，促进人体新陈代谢和正常的生长发育。运动时内分泌腺能产生适应性反应，对协调肌肉活动，提高人体机能能力起重要作用。比如经过有规律的、系统的有氧运动锻炼，人体对糖的消化、吸收、储存和利用的能力可以通过调节消化腺、胰岛腺、肾上腺和性腺等腺体的分泌，达到最优化，使平时糖原储备量增加，运动时糖的供应量迅速、充足，以适应有一定强度的耐力性工作；同时保持血糖水平平稳，保障中枢神经系统的正常血糖供应。（九）对人体内各个内脏器官有特殊的锻炼作用 在各种各样的运动形式中，类似跑步、跳绳等有氧运动，对人体还有特殊的锻炼作用。在进行这类运动锻炼时，由于身体的重心不断地、有规律地上下振动，使得人体内各个内脏器官都能受到一定的挤压、抻拉、摩擦等作用，这些作用对各脏器本身及其周围的固定组织如韧带、网膜、系膜、膈以及神经、血管等组织都是一种良性的刺激，使其在得到技能锻炼的同时，还能得到保养和理疗。

二、有氧运动的意义 在三大健康运动中，有氧运动作为主要内容之一，具有重大的意义有不可替代的作用。（一）由于有氧运动的强度不大，而且安全、易行，适合男女老少广大健身爱好者采用，具有普遍推广的意义。（二）与单纯的伸展运动和肌肉负荷运动不同，有氧运动不仅可以提高人体长时间工作的能力，对内脏器官还有其他运动不具备的“维护和保养”功能（如跑步、跳绳等运动）。（三）长期从事有氧代谢运动锻炼，可以预防高血压、糖尿病、高血脂、肥胖症以及心脑血管疾病等慢性病，对中老年人还有特别的健身、保健作用。（四）有氧代谢运动形式多种多样，简便易行，不会使健身爱好者产生厌烦感，便于常年坚持。

# 《健身运动指导全书》

## 编辑推荐

《健身运动指导全书》编辑推荐：国内第一本健身大全，改变身体不可或缺的指导精品。



## 精彩短评

- 1、内容很杂，图片基本都是手绘&amp;hellip;个人觉得意义不大
- 2、粗略一读
- 3、书的内容十分丰富系统，尤其是后面力量训练的部分，有许多训练动作是极有针对性的，值得购买
- 4、还行，内容还没有看完，总体觉得很好！
- 5、有瑕疵，目录没有连在书上，
- 6、这本书运用范围广，易上手
- 7、732页的书 不知道什么时候能看完
- 8、是一本普及健身知识的书,适合刚刚健身入门的人
- 9、这本书写的太笼统，没有具体的东西
- 10、帮朋友买的，很详细很全面，太过专业，适合健身教练看吧
- 11、厚厚一本 正好过年学习
- 12、到底是“当当网”，不错！很快同意调换门岗签收的受损的书。第二次的快递很认真，包装也好了许多。以后买书只选“当当”了。
- 13、内容丰富先进，健身界唯一的一本全书。
- 14、这本书实用，很不错，好评！
- 15、建议健美爱好者购买，据我所知，编排此书的是国内著名老健美，训练方法各种多，各种优秀。。但瑜伽和普拉提的介绍真不敢恭维。还有舞蹈类的，本人不跳舞，不予评价。
- 16、对于健美训练和体能训练，是不错的参考书
- 17、书的内容还没有看，但是书皮脏脏的而且书角还皱折着，看着都不像新书。
- 18、关于健身/健美的知识非常的全，从基础到竞赛，虽然都是些皮毛，但是作为健身启蒙读物来说，足够了！
- 19、太差了，首先印刷本身比盗版还差，掉页，内容只有一些名词解释，我想要器材的正确使用方法，对身体的危害多没有，性价比付100
- 20、慢慢细读，慢慢体会
- 21、里面的内容非常详细 非常好
- 22、全是大框框 没有什么用
- 23、配图人物服饰毫无美感表情狰狞内容有点过时小错误不断 除此之外还是值得一看
- 24、这本书，印刷精美，内容翔实，值得一读。
- 25、书里介绍的内容确实挺全面的 对我自己而言是非常实用的 有了这些方法指导 再选择针对适合自己的训练 相信会很给力 HAHHAHAHA~::~
- 26、书不像正版 前面几页都粘住了 外观也很脏 当当出货的质量不好 不过书的内容不错
- 27、优秀的健身指导书
- 28、理论标答
- 29、奔着王严老师买的，内容很完整，但有教科书的通病，读起来急需耐心。一定要去王老师的铁馆朝圣！
- 30、内容丰富，给力。
- 31、印刷品质量不太好，好大的味道。估计铅太多了。
- 32、很实用，就是太厚了。
- 33、健身房必备
- 34、内容很全的拉,很好
- 35、空泛了一些 不错的用来扫盲的书
- 36、很不错的书。值得买
- 37、很好的内容，很有启发性
- 38、很好 老公很喜欢的

# 《健身运动指导全书》

## 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)