

《健身美体新教程》

图书基本信息

书名：《健身美体新教程》

13位ISBN编号：9787311029555

10位ISBN编号：7311029554

出版时间：2007-4

出版社：兰州大学出版社

作者：杨薇

页数：165

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

《健身美体新教程》

内容概要

本书既不同于单一的健美操或形体舞蹈训练教材，也不仅仅是最新流行的健身美体方法介绍及各种健身美体问题答疑；而是去粗取精，将有关问题分为四章二十四节，以全新的视野，深入浅出、简洁实用地诠释了何为健身美体、如何健身美体。本教材内容丰富，选择余地大，具有全面性、原创性、新颖性特点。适用于高等学校本、专科，中等职业学校及成人教育学院的体育课教学。也可作为中小学课外体育锻炼的参考书及不同年龄爱好者健身美体自学自练的工具书。

书籍目录

第一章 健身美体与日常生活第一节 习惯与健身美体一、日常生活中的健美姿势二、有益身心健美的习惯三、无益身心健美的习惯第二节 饮食与健身美体一、合理的膳食结构二、健康饮食从早餐开始三、不必谈“脂”色变四、青春期的饮食秘诀五、节食健美法第三节 女性健身美体与生活一、健康的标准二、形体美的标准三、女性魅力及其展现四、头发、皮肤的健美五、胸乳、腰腹的健美六、保持年轻的柔韧练习七、普通体形应注重锻炼的部位八、消瘦体形应注重锻炼的部位九、肥胖体形应注重锻炼的部位十、女性气质美、风度美、韵致美的培养十一、如何从脸型、发型、体形及服饰体现健美与和谐思考题第二章 新概念健身美体运动第一节 身体艺术(Body arts)、普拉提一、身体艺术(Body arts)二、普拉提第二节 军队训练、魔鬼操一、军队训练二、魔鬼操第三节 踢踏舞、体育舞蹈一、踢踏舞二、体育舞蹈第四节 健身球、呼啦圈、跳绳一、健身球二、呼啦圈三、跳绳第五节 水中操、水中慢跑一、水中操二、水中慢跑第六节 街舞一、起源与发展现状二、特点及功能三、主要内容四、教学特点五、教学步骤六、特色教学第七节 踏板操一、前言二、踏板操的特点三、踏板操的功能四、踏板操的基本技术和基本动作五、踏板课的教学步骤及特点第八节 瑜伽一、瑜伽简介二、单人瑜伽和双人瑜伽第九节 有氧搏击操一、有氧搏击操简介二、有氧搏击操的特点三、有氧搏击操的功效四、有氧搏击操的基本技术五、有氧搏击操套路第十节 有氧拉丁操一、有氧拉丁操简介二、有氧拉丁操套路思考题第三章 形体美的训练第一节 形体美概述一、形体美的种类二、形体美与气质第二节 形体训练概述一、形体训练简介二、形体训练功能与特点三、形体训练基本技术特点四、形体训练应遵循的原则和注意事项第三节 身体基本姿态训练一、站姿及训练方法二、坐姿及训练方法三、走姿及训练方法四、跑姿及训练方法第四节 形体矫正操一、驼背矫正操二、脊柱侧弯矫正操三、溜肩矫正操四、一肩高一肩低矫正操五、鸡胸、扁平胸、桶胸矫正操六、“O”形腿矫正操七、“X”形腿矫正操八、“八”字脚矫正操第五节 健身芭蕾舞一、预备脚站立的方法二、脚部的五个基本位置三、手部的七个基本位置四、把杆训练五、基本步伐和舞步六、健身芭蕾舞套路思考题第四章 健美操第一节 健美操概述一、健美操的概念与分类二、健美操的功能与特点三、健美操的起源与发展第二节 健美操与锻炼一、健美操锻炼的运动负荷二、健美操锻炼的自我监督体系三、健美操锻炼的营养与卫生四、健美操锻炼的方法、原则与健美标准五、健美操锻炼的运动处方第三节 健美操创编与音乐一、健美操的创编二、健美操的音乐第四节 健美操竞赛规则一、健身性健美操竞赛规则要点二、竞技性健美操竞赛规则要点第五节 健美操常用术语一、健美操基本概念术语二、健美操动作方法术语第六节 健美操基本动作与套路一、健美操基本动作二、健美操套路思考题参考书目

章节摘录

插图：

《健身美体新教程》

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