

# 《健美》

## 图书基本信息

书名：《健美》

13位ISBN编号：9787040148541

10位ISBN编号：7040148544

出版时间：2004-10

出版社：高等教育

作者：卢晓文,程路明

页数：192

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)

# 《健美》

## 内容概要

本书以国家教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写，经全国高等学校体育教学指导委员会审定。全书理论联系实际，深入浅出地介绍了健美运动的基本理论和锻炼方法，提供了多种范例和自我评价方法。本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材，也可作为体育爱好者的自学用书。

## 书籍目录

基础篇	第一章 健美运动概述	第一节 充满魅力的健美运动	第二节 健美运动的发展历史
	第三节 健美运动的锻炼价值	第二章 健美运动的安全锻炼与损伤处理	第一节 健美运动的安全锻炼
	第二节 常见损伤的处理方法	第三章 健美运动的基本理论知识	第一节 健美锻炼和人体生理的关系
	第二节 健美锻炼的基本要求和原则	第三节 健美锻炼中的有氧锻炼	第四节 运动负荷的控制
	第五节 威德健美锻炼原则	第四章 健壮苗条的锻炼方法	第一节 练就漂亮发达的胸部
	第二节 练就厚阔挺拔的背部	第三节 练就饱满宽厚的肩部	第四节 练就强健粗壮的臀部
	第五节 练就鲜明清晰的腹部	第六节 练就浑圆上翘的臀部	第七节 练就结实有力的腿部
提高篇	第五章 健美比赛的欣赏	第一节 健身先生(小姐)竞赛	第二节 健美竞赛
	第六章 健美锻炼的方案制订与锻炼技巧	第一节 健美锻炼方案的制订	第二节 健美明星锻炼技巧
	第七章 健美锻炼的饮食与营养	第一节 健美锻炼的营养	第二节 健美锻炼的营养补充
	第三节 健美锻炼的饮食要求	第四节 健美锻炼的饮食计划	第五节 健美锻炼的营养误区
	第八章 健美自我锻炼的范例	第一节 初级水平的锻炼范例(1~6个月)	第二节 中级水平的锻炼范例(6~12个月)
	第三节 高级水平的锻炼范例(1年以上)	第四节 不同目的的锻炼范例	第九章 健美锻炼的自我评价
	第一节 运动技术与能力评价	第二节 健美体型的评价	第三节 运动量的自我监控
	第十章 健美俱乐部的组织与活动指南	第一节 高校健美运动漫谈	第二节 高校健美运动的组织与活动
	附录1 人体正面肌肉解剖图	附录2 人体背面肌肉解剖图	参考文献

## 章节摘录

**第一章 健美运动概述** 本章导读：你见过古希腊的雕塑家米隆的杰作“掷铁饼者”吗？你被作品中运动员全神贯注、铁饼脱手欲出的一刹那姿势和匀称而丰满的肌肉感动吗？健美的身材是我们每个人所想拥有的。通过本章的学习，你会了解到健美这项充满魅力的运动项目的起源与发展状况，对健美运动的概念、特点、分类以及运动价值等有一个基本的认识，为后续学习起到铺垫作用。

**第一节 充满魅力的健美运动** 一、健美运动的概念 健美运动，英文原义是身体建设的运动（bodybuilding exercises）。这句原文直接说明了健美运动的目的和本质。健美运动就是指通过徒手和利用各种器械，依据人体的生理功能与解剖特点，针对个人体质、体型的不同情况，运用专门的动作方式和方法，根据人类遗传学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动心理学、运动训练学、营养学和美学等学科，并结合自然因素和卫生措施，按照健美运动科学原理所采用的一整套系统的锻炼方法，用以强健身体、增强体质、发达肌肉、改善体形体态、陶冶情操、促进人体健美的一个有目的的锻炼过程，它是表现人体外形健、力、美的体育运动项目，是一门人体修塑的体育科学。

二、健美运动的特点 （一）唯美性 健美运动顾名思义，就是既要求“健”，又要求“美”。在健美锻炼的内容和方法、练习动作和手段以及健美竞赛的内容与评分标准中，都充分体现了“美”这一特点。这就要求健美练习者要注重修塑整体的匀称、协调、优美，强化语言美、行为美、心灵美的修养，吸收美的真谛，真正把健美运动和美育、外在美和内在美融合在一起。健美运动的一个显著特点，就在于给人以真、善、美的教育，不断陶冶人们的情操，提高全民族的精神文明水平。 ...

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)