

# 《女性形体与健美训练图解》

## 图书基本信息

书名：《女性形体与健美训练图解》

13位ISBN编号：9787533158859

10位ISBN编号：7533158857

出版时间：2012-5

出版社：山东科学技术出版社

作者：马克·韦勒

页数：140

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)

# 《女性形体与健美训练图解》

## 内容概要

《女性形体与健美训练图解》是一本独特的形体与健美训练指南，适合任何一个想根据自身体质与健康水平制订个人锻炼计划的女性。超过90项的练习，从徒手训练、负重训练到健身器训练和有氧运动，帮助你锻炼全身的肌肉。所有训练都配有精美、详细的解剖插图，准确地显示出被锻炼肌肉是如何运动的。涵盖了腹部、胸部、腿部、髋部、背部、肩部及上臂的锻炼方法。独特的健身评估测试，帮助你根据不同的人生阶段和健康水平选择正确的锻炼计划。

# 《女性形体与健美训练图解》

作者简介

# 《女性形体与健美训练图解》

## 书籍目录

### 第一部分 人体解剖和锻炼计划

- 提高自己，塑造更佳的形体 · 解剖学定义和术语 · 锻炼分析和原则
- 设计锻炼计划 · 锻炼计划

### 第二部分 训练项目

#### 1. 有氧训练

行走 · 慢跑和跑步 · 有氧健身运动 · 游泳和水上有氧健身运动 · 有氧健身器械

#### 2. 腹肌的稳定和平衡作用

基础姿势 · 坐球腹部平衡训练 · 跪撑收腹 · 腹部水平固定 · 俯卧滚球 · 腹肌稳定性训练 · 二步式收腹 · 斜板仰卧起坐 · 双腿夹球转体收腹 · 元宝收腹 · 屈髋收腹 · 中背部及肩胛骨稳定性训练 · 跪立触踝

#### 3. 胸部

改良式俯卧撑 · 横杆俯卧撑 · 卧推机推举 · 上斜卧哑铃推举 · 平卧杠铃推举 · 双杠臂屈伸 · 上斜夹胸机夹胸 · 平卧哑铃飞鸟 · 拉力器夹胸

#### 4. 髋部和腿部

两双腿夹球半蹲 · 杠铃分腿半蹲 · 杠铃半蹲 · 坐姿蹬腿 · 杠铃后弓步 · 侧弓步 · 长凳踏步 · 改良式杠铃屈腿硬拉 · 屈膝伸臂臀上挺 · 平衡球臀上挺 · 侧卧直腿夹球侧平举 · 器械髋外展 · 器械髋内收 · 平衡球仰卧内收肌稳定性训练 · 拉力器髋外展 · 俯卧伸髋 · 俯卧腿弯举 · 抱球杠杆运动 · 瑜伽前倾伸展 · 站姿提踵 · 坐姿提踵

#### 5. 背部和肩部

胸前外侧下拉 · 器械辅助引体向上 · 站姿绳索拉力器下拉 · 站姿反握拉力器划船 · 坐姿低位拉力器划船 · 器械支撑俯身划船 · 哑铃俯身划船 · 俯卧平衡球挺身 · 俯卧挺身 · 平衡球臂腿交替举 · 坐姿推举机肩上推举 · 坐姿哑铃肩上推举 · 站姿哑铃侧平举 · 三角肌后部训练 · 平衡球坐姿哑铃侧平举 · 弹力带肌腱袖的稳定性训练

#### 6. 上臂

稳定球颈后臂屈伸 · 仰卧杠铃法式弯举 · 肱三头肌训练 · 正握下拉 · 绳索拉力器胸前下拉 · 站姿杠铃弯举 · 上斜坐姿哑铃前臂旋后弯举 · 哑铃单臂弯举

#### 7. 伸展与柔韧性

颈肩伸展 · 站姿胸肌及三角肌前部伸展 · 平衡球肩关节伸展 · 坐姿平衡球侧屈伸展 · 全身伸展 · 仰卧屈髋伸展 · 平衡球脊柱俯曲 · 髋关节旋转 · 仰卧臀肌伸展 · 仰卧单腿腘绳肌伸展 · 坐姿转体伸展 · 仰卧深部旋外肌伸展 · 站姿髂腰肌伸展 · 站姿腓肠肌伸展 · 瑜伽“山岳式” · 婴儿式伸展

#### 词汇表

# 《女性形体与健美训练图解》

## 章节摘录

版权页：插图：第二部分 训练项目 1. 有氧训练 “心血管锻炼” 或者 “有氧锻炼” 指的是持续时间长的锻炼，不同于肌肉和骨骼系统一般的运动，锻炼时心率会增高。例如，走、跑、骑自行车、游泳和滑冰。“有氧” 字面意思是 “要有氧气”，指的是氧气氧化（燃烧）碳水化合物和脂肪产生三磷酸腺苷，三磷酸腺苷是胞内反应所需能量的基本形式，它给予锻炼的力量。有氧训练的好处包括获得更好的心肺功能和容量，降低血压，提高代谢，提高免疫，减少压力和紧张，提高自尊和自信。这种类型的锻炼是与健康相关锻炼计划中最重要的组成部分。应用下列基本原则和概念可以帮助你选择正确的有氧锻炼的类型和水平，并使锻炼尽可能安全和有效。训练的频率 这是指每星期有氧锻炼的次数。为了提高心血管功能，美国运动医学大学建议每周进行3~5天有氧训练。对于初学者和不太适合的人来说，推荐开始每周3次，每次休息间隔不超过2天，例如，星期一、三、五进行有氧训练。随着时间延长，有氧训练可以增加至每周5次。随着训练强度的增加，训练的频率会被强度所影响。相对艰苦的锻炼比适度的、低强度的训练需要更多的休息，对于初学者，高强度冲击训练需要更多的恢复时间。一旦你进入了高级训练，最好用更适度的、长期的训练来代替短而艰苦的训练。为了降低运动损伤风险，你可以将高强度冲击的训练改为低强度的训练。训练的强度 初学者提出的典型问题包括：“我该多努力的训练？” “我怎么知道训练到什么程度能取得最好的效果？” 有几种方法来评价你所需的训练。最简单的方法包括使用分级自感用力度（Rated Perceived Exertion, RPE）来衡量，借此你可以通过训练的感受来评价得分。大多数健身中心使用1~10或者6~20。在最开始的博格（Borg）分类（6~20）中，你应该努力得到12~16分。在新的1~10分类刻度中，你应该努力得到4~6分。

# 《女性形体与健美训练图解》

## 编辑推荐

《女性形体与健美训练图解》是一本独特的形体与健美训练指南，适合任何一个想根据自身体质与健康水平制订个人锻炼计划的女性。超过90项的练习，从徒手训练、负重训练到健身器训练和有氧运动，帮助你锻炼全身的肌肉。所有训练都配有精美、详细的解剖插图，准确地显示出被锻炼肌肉是如何运动的。涵盖了腹部、胸部、腿部、髋部、背部、肩部及上臂的锻炼方法。独特的健身评估测试，帮助你根据不同的人生阶段和健康水平选择正确的锻炼计划。

# 《女性形体与健美训练图解》

精彩短评

# 《女性形体与健美训练图解》

## 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)