

《极速健美》

图书基本信息

书名：《极速健美》

13位ISBN编号：9787810518925

10位ISBN编号：7810518925

出版时间：2003-5-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：许琦

页数：232

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

《极速健美》

内容概要

《极速健美(12个月雕塑完美形体)》共分12个章节，主要对就十二个月雕塑完美形体作了讲解，具体内容包括认识健美运动、掌握健美训练的基本知识、健美训练的起步阶段、健美训练周期的安排、健美运动营养成分等。

《极速健美》

书籍目录

第一章 认识健美运动 第一节 健美运动的益处 第二节 人们对健美运动认识上的误区 第三节 男女参加健美运动训练的差异 第四节 参加健美训练的年龄因素 第二章 掌握健美训练的基本知识 第一节 人体的肌肉系统 第二节 参加健美训练的注意事项 第三节 健美训练的基本形式 第三章 约翰·韦德训练法则 第一节 初级阶段的训练法则 第二节 中级阶段的训练法则 第三节 高级阶段的训练法则 第四章 健美训练的起步阶段 第一节 准备活动和整理活动 第二节 开始的四次训练课 第三节 前三个月的训练 第五章 初级阶段的训练组合 第一节 训练组合一级细则 第二节 训练组合二级细则 第三节 训练组合三级细则 第六章 中级训练阶段的健美训练组合 第一节 健美训练中的肌肉分部训练 第二节 训练组合四——上身练习及细则 第三节 训练组合五——上身练习及细则 第五节 训练组合（五）——下身练习及细则

章节摘录

插图：在本章中，对健美爱好者在训练的初级、中级和高级阶段都提出了训练法则。初级阶段指训练6~9个月的阶段，中级阶段指9~12个月，而高级阶段指训练一年以上。希望读者学习并掌握这些训练法则，并可以在实践中加以运用，使身体素质和肌肉都得到快速发展。第一节 初级阶段的训练法则 渐进性超负荷法则这是提高身体素质水平的参数（力量、肌肉体积、耐力等）的基础。每一次的超负荷训练，使肌肉同以前相对适应的训练状态相比收缩更紧张。例如：为了增加力量，就要不断克服更重的负重；而为了增加肌肉的体积，不仅应克服更重的负重，还应增加练习重复的次数。为了增加局部肌肉的耐力，应减少间歇时间，增加每组练习重复的次数或练习组数。这些方式都会增加训练负荷。超负荷法则是运动训练的基础，也是韦德训练系统的基础。多组训练法则在最早的健美训练中，一堂训练课一般会安排12种练习，来发展全身各部位的肌肉，但一个练习只练一组。但韦德先生认为每个练习应当完成几组训练，（一般3-4组），这样可以使每个部位的肌肉都得到充分的刺激和发展。

《极速健美》

编辑推荐

《极速健美(12个月雕塑完美形体)》可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员及健美爱好者作为参考用书使用。

《极速健美》

精彩短评

- 1、很有意思的书，不错啊
- 2、非常不实用，买了后悔了。建议购买青花鱼教练让男人拥有王字腹肌
- 3、书挺便宜，以后就在这儿买书了。。
- 4、帮童鞋买的~~~~~
- 5、对于初学者，请个私人教练才有用
- 6、很不错，对于业余健身者来说有用
- 7、很好，对初学者非常棒
- 8、复制老外书的内容，吃的都是老外的，我们这那里有
- 9、这本书还是适合入门之后的健身爱好者看，介绍的内容非常详细，健身计划和饮食搭配的制定也非常科学，最重要的还是坚持。
- 10、质量还不错 内容一般
- 11、这个一般，图解不太详细，收获不太大。
- 12、我要蜕变自己
- 13、很好的健身书
- 14、以前上学时的一本教材，还不错，理论知识比较全面
- 15、有很多图示，教了很多标准动作。是部好的练习教材。
- 16、其实还行吧,不过有健身的规划,这点我喜欢
- 17、理论知识比较可以
- 18、写的挺好的，就是营养那章写的比较粗糙
- 19、全面细致，很多有用的tips
- 20、非常全面。还给读者制订了科学的健身计划，买了一定不后悔~
- 21、《极速健美(12个月雕塑完美形体
- 22、准备要健身了不知这书怎样
- 23、基本照抄韦德健美训练法
- 24、读了以后对如何健身有很大帮助
- 25、质量不错，是正版，非常喜欢。

《极速健美》

精彩书评

1、1 国人编著 更适合国内的健美爱好者2 从入门到高级的模式训练计划 书里都写了3 配图和表格比之国内出版的其他体育类书籍要好的多4 解释了很多基本问题和基本动作 尤其适合入门 初级 中级的健美人士

《极速健美》

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