

《健美完全手册》

图书基本信息

书名：《健美完全手册》

13位ISBN编号：9787811004755

10位ISBN编号：7811004755

出版时间：2006-1

出版社：北京体育大学

作者：龚明波，李仕美，

页数：195

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

《健美完全手册》

内容概要

《健美完全手册:8周雕塑好身材》引入了世界健美明星的训练为范例进行教学。该书首先介绍了人体骨骼、骨骼股、人体各关节等解剖知识、然后对健美运动的常识进行系统的介绍、并以图文并茂的方式对最佳健美练习动作进行了说明。

《健美完全手册》

书籍目录

不可或缺的解剖知识 人体骨骼 人体骨骼肌 人的解剖本位和基本切面 人体各关节的运动形式健美运动常识 健美训练的环境要求 健美训练原则与要素 健美训练计划的制订 健美练习的要求和规范 健美训练中的有氧练习 基本动作与孤立动作 训练动作的评定 健身房中的减脂训练最佳健美练习动作 胸部肌群 背部肌群 肩部肌群 臂部肌群 腹部肌群 腿部肌群 臀部肌群合理饮食是健美运动的基石 健美运动中饮食的重要性 初学者的饮食要求 健美选手的营养摄入 营养补剂 日进餐计划的制订 常见食物营养素健美明星训练范例健美竞赛

章节摘录

健身房中的减脂训练 减脂的积极有效的手段是进行有氧练习，即利用运动消耗掉摄入的多余热量和体内的脂肪。单纯用药物或节食方法，在减缩皮下脂肪的同时，肌肉以及皮肤的光泽、弹性也在减少。疾走、跳舞、登山、做操也是有氧运动，但是从锻炼肌肉的角度来说，它们的强度、力度，都是远远不够的。当前较流行的是在健身房内利用各种器械运动全身各部位，达到减脂的目的。器械减脂的形式很多，既可有的放矢选择不同的器械缩减局部皮下脂肪，又可根据自身实际情况设计一个合理的训练计划，从而在减肥的同时，达到增加肌肉、增进健康的目的。

《健美完全手册》

编辑推荐

你想知道当美国州长的阿诺·施瓦辛格是怎么训练肱二头肌吗？本书引入了世界健美明星的训练为范例进行教学。该书首先介绍了人体骨骼、骨骼股、人体各关节等解剖知识、然后对健美运动的常识进行系统的介绍、并以图文并茂的方式对最佳健美练习动作进行了说明。本书将是您最好的健身私人教练。

精彩短评

- 1、写的挺实用，并且专业。不但可以作为入门教材，也可作为进一步提升的教科书
- 2、一般
- 3、迎合了大众健身的需求，全面讲述健美，真是小手册！同时“8周雕塑好身材”对我是一种夸张，因为书中的却在罗列知识，没有教人具体怎么做。比如施瓦辛格的健身法就很片面……
- 4、对于初级健美爱好者来说，里面的内容还是有不少可以借鉴。
- 5、书整体来说写的还好，很实用，讲解的也比较详细
- 6、挺好的一本书 照着练有效果
- 7、刚开始看，浏览了目录和卡路里表，感觉这本书比较有逻辑层次，也比较注重实际运用。不过8周的时间，貌似有点“不可能的任务”……
- 8、书写的不错，一边看一边做，对自己的锻炼很有帮助。
- 9、适用于初级学者
- 10、实用性不高，都得用器械
- 11、适合在健身房的人使用。
- 12、书总是有用的。书中的食物热量表，连基本的单位都没有，搞不清是多少食物含有那么多的热量？作者和编辑不仔细。
- 13、这本书写的很好,所以我替朋友买了5本!哎!就是没有奖励,激发我的积极性哦!
- 14、老板准备健身，所以买了
- 15、当然，读完后，别忘了照着去做！哈哈，推荐!在当当买书，真是过瘾，便宜又迅速！
- 16、看过看过
- 17、图文并茂，对出入健身房的人来说，很有用
- 18、这书不错,主要教动作和吃,看来健美和吃很有关系
- 19、基本就是一些罗列，除非从没有见过训练，不然没有一点作用。动作说到啦，但仅此而已，怎么做没有任何详细的解说
- 20、骗钱的书，内容没有什么意义，且大量剽窃
- 21、其实挺好的，我就是太懒了。。
- 22、体系完整地介绍了健身 适合与一本专攻健身动作的书搭配使用
- 23、东西还行就是速度慢点
- 24、给同事买的不知道好不好看
- 25、看不懂，帮朋友买的，
- 26、层次很清楚，对于想要健身的朋友来说，是本很不错的书！
- 27、内容丰富，挺不错
- 28、一般，没有的好。对于训练计划一块说得不是很实用，说的都是一些健美冠军的训练计划，对于我这种初学者来说可操作性很差，且这些计划在网上也可以下载到。不过对于营养一块说得倒是蛮好的。
- 29、哎！还凑合着用

《健美完全手册》

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