

<<健美运动>>

图书基本信息

书名：<<健美运动>>

13位ISBN编号：9787040026177

10位ISBN编号：7040026171

出版时间：1991-4

出版时间：蓝色畅想

作者：曹锡璜

页数：305

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健美运动>>

### 内容概要

健美运动也称健身运动，是通过各种力量练习，以发展肌肉为目的，使身体体型匀称发展，达到健、力、美的一项体育运动。

全书内容有健美运动概述、健美的标准和饮食、健美运动的教学训练、女子健美运动的教学训练、发达身体各部位主要肌肉群动作方法、健美比赛和健美运动的器械。

全书图文并茂，可作为高等学校、中等专业学校公共体育课的补充教材，也可作为各界青年进行健美运动训练的自学教材。

## &lt;&lt;健美运动&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健美运动概述第一节 健美运动第二节 健美运动的健身作用第三节 健美运动的发展概况第二章 肌肉的生理解剖知识第一节 肌肉的力量和生理机制第二节 肌肉的位置和功能第三节 肌肉的发展特性和训练第三章 健美的标准和饮食第一节 健美的标准第二节 健美的饮食第四章 健美运动的教学与训练第一节 教学与训练原则第二节 教学与训练课的结构第三节 动作教法第四节 教学与训练阶段的任务第五节 教学与训练的方法第六节 重量、组次、间歇、组合第七节 教学训练计划的制定第八节 提高健美教学训练课的效果第九节 健美教学训练知识第五章 女子健美运动第一节 教学与训练第二节 女子健美运动员的训练特点第三节 女子健美运动员的选材第六章 发达身体各部主要肌肉群的动作方法第一节 发展背部肌肉（斜方肌）的方法第二节 发展背部肌肉（背阔肌）的方法第三节 发展胸部肌肉（胸大肌、胸小肌）的方法第四节 发展腹部肌肉（腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌）的方法第五节 发展腰部肌肉的方法第六节 发展肩部肌肉（三角肌）的方法第七节 发展上臂前部肌肉（肱二头肌）的方法第八节 发展上臂后部肌肉（肱三头肌）的方法第九节 发展前臂肌肉（屈手和伸手肌群）的方法第十节 发展大腿前部肌肉（股四头肌）的方法第十一节 发展大腿后部肌肉（股二头肌）的方法第十二节 发展小腿后部肌肉（小腿三头肌）的方法第十三节 发展颈部肌肉（颈阔肌、胸锁乳突肌）的方法第七章 健美运动的比赛第一节 健美比赛第二节 竞赛动作第三节 选编和表演自选动作第四节 男女混双规定动作第五节 混双自选动作第八章 健美运动的训练器械

## &lt;&lt;健美运动&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：健美运动，国际上叫做健身运动（Body building），在我国称之为练肌肉，或叫做练身体。确切一点说，它是通过各种力量练习达到发展肌肉的目的，使体型匀称发展的运动项目。之所以称为健美运动，是由于有人把健美比赛说成是健、力、美的比赛，后来称之为练健美。古希腊大力神赫库勒斯（Hercules）的雕塑被公认为是男性体型健美的楷模。当代健美运动创始人德国先道（San-dou），年幼时是个体弱多病者，经过多年不辍的力量练习，使他成了当时世界闻名的大力士。他不仅肌肉发达力量惊人，能力斗猛狮，而且体态健美，人们认为他的体型可与古希腊大力神赫库勒斯的雕塑相媲美。古今中外，力量惊人的大力士很多，而力量和肌肉是分不开的，但其体型不同于健美运动员。举重运动员要举得重，躯干力量很重要，所以肩、背部的斜方肌和腰部肌肉特别发达。健美运动员从肌肉发达的程度来看，是超过举重运动员的。一个健美冠军的臂围能达60厘米，远远超过一般人的大腿围，但却要求细腰扎背的体型，与举重运动员虎背熊腰的体型有明显的差别，因为健美运动员的腰部较细，就能衬托出背阔肌发达，上身呈明显的倒三角形，这种体型是健美比赛的要求。健美运动的作用，在于人们通过各种力量练习，以发展全身各部位的肌肉，使瘦弱者得以强壮、肥胖者的皮下脂肪层练薄，使肌肉线条明显，从而达到健美的目的。

<<健美运动>>

编辑推荐

《健美运动》：高等学校普通体育课教材。

<<健美运动>>

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:<http://www.tushu007.com>