

<<健美>>

图书基本信息

书名：<<健美>>

13位ISBN编号：9787308090315

10位ISBN编号：7308090310

出版时间：2011-11

出版时间：浙江大学出版社

作者：程路明，沈亚培

页数：217

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>>

### 内容概要

程路明、沈亚培主编的《健美》依据大学生及年轻人群的特点，用简洁明了，通俗易懂的语言来阐述我们对健美健身运动知识方法的理解，使得人们易于了解掌握健美健身运动发展过程、项目特点、运动技术、训练理论、裁判方法等，内容丰富，资料翔实，以期本书能对我们大学生及青年群体的健美健身锻炼有所裨益。

## &lt;&lt;健美&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 健美运动概述

- 第一节 健美运动起源与发展
- 第二节 健美运动分类、特点与内容
- 第三节 健美运动对当代大学生的健身价值

## 第二章 健美运动基础知识

- 第一节 健美运动与生理解剖的关系
- 第二节 健美运动的动作技术要求 and 原则
- 第三节 健美运动的有氧训练和无氧训练
- 第四节 健美运动的量的概念

## 第三章 健美运动基本技术及运用

- 第一节 颈肩部的主要锻炼方法和技术要点
- 第二节 胸部的主要锻炼方法和技术要点
- 第三节 背部的主要锻炼方法和技术要点
- 第四节 臂部的主要锻炼方法和技术要点
- 第五节 腿部的主要锻炼方法和技术要点
- 第六节 腰腹部的主要锻炼方法和技术要点

## 第四章 健美运动基本训练理论

- 第一节 健美运动训练计划
- 第二节 健美运动各级水平的训练
- 第三节 韦德健美锻炼原则
- 第四节 健美训练的疲劳与恢复

## 第五章 健美运动安全与评价

- 第一节 健美运动的安全训练
- 第二节 健美运动健身效果的评价
- 第三节 实现健身与健美锻炼的目标

## 第六章 健美运动常见损伤的预防与处理

## 第七章 健美健身运动的营养与饮食

- 第一节 健康饮食
- 第二节 营养与健康
- 第三节 食物与营养
- 第四节 健康食谱

## 第八章 健美运动竞赛组织与规则

- 第一节 健美健身运动竞赛组织与要求
- 第二节 健美健身运动竞赛常用规则和裁判法
- 第三节 校园健美健身竞赛和活动的组织与实施

## 第九章 大学生体质健康测试指导

- 第一节 《国家学生体质健康标准》解读
- 第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法
- 第三节 大学生体质健康与体育锻炼方法

## 附录：

- 附录一 《国家学生体质健康标准》实施办法
- 附录二 《国家学生体质健康标准》大学生评分表
- 附录三 免于执行《国家学生体质健康标准》申请表

## 主要参考文献

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