

<<健美图解>>

图书基本信息

书名：<<健美图解>>

13位ISBN编号：9787502455415

10位ISBN编号：7502455418

出版时间：2011-5

出版时间：冶金工业出版社

作者：王敏

页数：197

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>

## <<健美图解>>

### 内容概要

《健美图解》在内容的选择上，相关知识的表述上，整体的结构设计上尽量体现健身性和实效性，揭示其内在规律，使健美爱好者能够事半功倍，科学健身。

具体包括：健美运动概述、健美运动基本理论知识，健美锻炼的技术方法，健美训练宝典——韦德训练法则，健美训练的饮食与营养，健美运动的安全与损伤，健身、健美比赛。

本书由王敏著。

## <<健美图解>>

### 作者简介

王敏

北京石油化工学院体育教学部教师，副教授。

1993年毕业于北京体育大学体育教育系。

1995年毕业于北京体育大学体育教育与运动训练硕士研究生主要课程班。

从事“健美”课教学18年，多次荣获校级优秀教师与优秀教学奖。

现主持校级精品课程“健美”。

2007年荣获北京市属市管高等学校人才强教计划“中青年骨干教师”称号。

2010年荣获校“教学法研讨活动”文科组第一名。

2010年荣获首都高等学校第十五届体育科学学术论文报告会三等奖。

## <<健美图解>>

### 书籍目录

- 第一章健美运动概述
- 第二章健美运动基本理论知识
  - 第一节健美运动和人体生理的关系
  - 第二节人体生理生化的能量系统
  - 第三节健美训练中采用的呼吸方法
  - 第四节双关节和单关节的训练
  - 第五节训练的次数和组数
  - 第六节组与组的间歇
  - 第七节健美运动的常用术语
- 第三章健美锻炼的技术方法图解
  - 第一节胸部肌肉的练习方法
  - 第二节背部肌肉的练习方法
  - 第三节肩部肌肉的练习方法
  - 第四节臀部肌肉的练习方法
  - 第五节腿部肌肉的练习方法
  - 第六节腹部肌肉的练习方法
- 第四章健美训练的教程与方法
  - 第一节初练者的训练法则
  - 第二节中级阶段训练法则
  - 第三节高级阶段训练法则
- 第五章健美训练的饮食与营养
  - 第一节营养学的相关概念
  - 第二节健美训练与营养素
- 第六章健美运动损伤与康复
  - 第一节装备与护具
  - 第二节健美训练受伤的主要因素
  - 第三节如何预防受伤
  - 第四节常见损伤及康复
  - 第五节牵拉活动
- 第七章健美、健身比赛
  - 第一节健身先生、小姐竞赛
  - 第二节健美竞赛
- 附录全身肌肉及骨骼图
- 参考文献

<<健美图解>>

章节摘录

版权页：插图：

<<健美图解>>

编辑推荐

《健美图解》由冶金工业出版社出版。

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>