

<<健美宝典>>

图书基本信息

书名：<<健美宝典>>

13位ISBN编号：9787535950963

10位ISBN编号：7535950965

出版时间：2010-2

出版时间：广东科技出版社

作者：林鸿严

页数：209

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>

## <<健美宝典>>

### 前言

凭着对健身健美运动的热爱和追求，我从一名健身健美教练员转变成为私人教练培训导师，随着角色转换，多年来，致力于运动与营养的理論学习和教学实践，不断积累和总结经验，并从中得到丰富和提升。

人类的健康不是靠药物来维护，而是靠科学运动、合理营养、充分休息和良好的精神因素。

运动给身体充电，营养给身体加油。

近年来，随着社会的文明与进步，健身健美运动的普及和蓬勃发展，参加健身健美运动的人越来越多。

但作者长期在一线的工作和教学实践中发现，很多健身健美爱好者，虽然运动很投入，但方法不对，结果努力白费；有的则忽略了营养，或是饮食上存在误区，导致营养不均衡，结果运动效果事倍功半。

譬如运动不足，且摄入的热量超过消耗的热量，热量进多出少，多余的热量最终转化为脂肪，引起肥胖；相反，如果运动过度，营养不足，则不利于身体恢复，造成疲惫和情绪低落，甚至导致贫血、早衰、失眠、免疫力下降等亚健康现象的发生。

## <<健美宝典>>

### 内容概要

本书是针对男性、女性形体结构特点和生理特征，如何通过科学训练打造完美体形和塑造靓丽形体而编写。

本书分为两大部分。

第一部分为雕塑健美体形，主要内容有健美训练的基本原则、健身健美锻炼常见加重方法、健美训练中的呼吸方法、肌肉锻炼技巧、不同训练水平的锻炼方法、动用心智练肌肉、增长肌肉力量的要素、高强度训练要诀、突破停滞期、克服薄弱环节的诀窍、非赛季训练与赛季训练、形体矫正的锻炼对策等；第一二部分为塑造靓丽形体，主要内容有女性三围标准、丰胸妙法、塑肩美背套餐、收腰诀窍、翘臀美腿四招、孕期运动处方、产后瘦身运动处方、中年女性青春常驻的秘诀运动、骨感美的弊端、影视女星和名模爱肌肉不爱骨感等。

本书大部分内容均是作者在专业权威刊物上先后发表的文章，同时在原有的基础上进行修改和补充，内容更加丰富和充实。

《健美宝典》理论结合实践，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，既有针对性又有实效性。

不论是健身健美爱好者，还是从事健身健美教练工作者，都具有可读性和指导性。

## <<健美宝典>>

### 作者简介

林鸿严，出生于海南，毕业于广州体育学院运动系，曾获全国健美冠军。  
历任广东省体育职业技术学院社会体育专业指导委员会特聘委员、广西工学院体育系社会体育专业实践教学特聘指导老师、广州市举重健美协会健美委员会副主任、私人教练专业权威机构资深培训与师。

他有十几年

<<健美宝典>>

书籍目录

一、雕塑健美体形 (一) 健美训练的基本原则 (二) 健美训练常见加重方法 (三) 健美训练中的呼吸方法 (四) 健美训练强度 (五) 肌肉发达的基本途径 (六) 提高训练质量的要素 (七) 动作图解 (八) 肌肉锻炼技巧 (九) 不同训练水平者的锻炼方法 (十) 增长肌肉力量的要素 (十一) 非赛季训练与赛季训练 二、塑造靓丽形体 (一) 女子形体塑造 (二) 女子形体雕塑 (三) 女性健身锻炼方案附录 一、影视女星、名模爱肌肉不爱骨感 二、男性理想体重 三、女性理想体重 四、男子健美体围标准后记

## 章节摘录

插图：2.循序渐进原则循序渐进训练原则，是指在健身健美训练中，运动量由小至大，重量由轻至重，只有循序渐进承受负荷，使机体有一个适应过程，才能逐渐增加重量、组数、次数。

逐步提高运动能力和训练水平。

3.金字塔（锥形）加重训练原则金字塔加重训练原则，是采用增加重量来克服肌肉对重量的适应性。

这是一种逐渐增加重量、试举次数相对减少的加重方法。

每当动作在开始时，先采用轻轻重量作为热身活动，然后再逐组以10%~20%的重量增加，直到最高重量后逐组减少。

4.递减组数训练原则这是一种单面金字塔式的训练方法。

此方法是在试举最大重量之前，先用轻的重量做1~2组，每组做15次的热身活动，然后在试举一组极限重量的练习开始，逐组以10%~20%的重量递减直到结束。

这种训练方法可在某块肌肉锻炼的最后一个动作进行，能够使局部肌肉群达到真正意义上的力竭，获得理想的训练效果。

## <<健美宝典>>

### 后记

期盼已久的一套运动与营养丛书的书稿终于完成了，我终于对自己有了个交代。回想起爬格子的历程，好比一位长途跋涉者，并不亚于当年夺得全国健美冠军的艰辛。写作并不简单，困难是多方面的，但我并没有因此而退缩和放弃，劲头反而更足。凭着运动员时代的那股勇气和坚韧的毅力，不变的坚持，相信阳光总在风雨后，不论前方的道路是坎坷还是泥泞，既然选择远方就要风雨兼程；既然设定了目标就要勇往直前。每当我一次又一次写完一个章节，就像当年在健身房里试举一次又一次的重量，或是完成一组又一组高强度训练一样，虽然过程艰苦，但结果快乐。这种感觉是无法用语言来表达，只有亲身经历才能感受到。这段日子虽然平凡，但很充实，因为书里的每一个字或每一个章节，都倾注着我的激情，释放出我的能量，也带来了幸福和喜悦。在这里，我希望所有关爱生命、热爱生活、渴望健康和追求健美的人们，都能和我一起分享，去感受和享受健身健美运动带来健康与快乐，以充沛精力和饱满的热情去迎接工作的挑战，以健康的身心去享受幸福美好的生活。

<<健美宝典>>

编辑推荐

《健美宝典》：雕塑你的健美体形塑造你的靓丽形体为你精心设计为你量身定做

<<健美宝典>>

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>