

<<力量练习器健身与健美/阳光少年>>

图书基本信息

书名：<<力量练习器健身与健美/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553701110

10位ISBN编号：7553701114

出版时间：2013-1

出版时间：田麦久、蔡睿 江苏科学技术出版社 (2013-01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>

<<力量练习器健身与健美/阳光少年>>

书籍目录

力量练习器健身健美ABC一、力量练习器健身健美概述 (一)什么是力量练习器健身健美 (二)力量练习器健身健美的特点 (三)力量练习器健身健美的目的和意义 (四)力量练习器的种类、功能和特点二、力量练习器健身健美的基础知识 (一)人体解剖和人体生理学知识 (二)运动训练学知识 (三)原则和要求 循序渐进学技术一、进行力量练习前的伸展活动 (一)体侧屈练习 (二)立位体前屈练习 (三)站立前压腿练习 (四)躬身前压腿练习 (五)坐立分腿体前屈练习 (六)坐立外分腿练习 (七)跪姿牵拉练习 (八)原地跨栏练习 (九)坐立扭腰练习 (十)悬挂练习二、发展肌肉力量的练习动作 (一)胸部肌群力量练习 (二)颈部肌群力量练习 (三)肩部肌群力量练习 (四)手臂肌群力量练习 (五)腹部肌群力量练习 (六)背部肌群力量练习 (七)臀部肌群力量练习 (八)大腿肌群力量练习 (九)小腿肌群力量练习三、力量练习与非正常体型的矫正 (一)“含胸驼背”的矫正 (二)“肩部高低不一”的矫正 (三)“鸡胸”的矫正 (四)“X”形腿的矫正 (五)肥胖的矫正 坚持锻炼健身心一、力量练习器健身健美的练习方法- (一)发展最大力量的练习方法 (二)发展快速力量的练习方法 (三)发展力量耐力的练习方法 (四)几种力量练习方法的比较二、力量练习器健身健美计划的设计 (一)制定力量练习计划的意义 (二)制定力量练习计划的依据 (三)制定力量练习计划的要求 (四)力量练习计划的设计三、几种类型力量练习计划的示例介绍 (一)中老年人健身力量练习计划 (二)青年健美力量练习计划 (三)少年、儿童的力量练习计划 (四)女子的力量练习计划四、保证力量练习计划顺利执行的措施 (一)参加健身俱乐部 (二)做好训练日记 (三)结交合适的练习伙伴 (四)处理好力量练习与工作、学习和家庭的关系 (五)做好辅助工作 (六)注意安全,消除各种伤害隐患五、力量练习器健身健美效果的评价方法 (一)身体健康的评定 (二)健美的评定 参加比赛增情趣一、健美比赛的基本知识 (一)健美比赛的内容 (二)健美比赛的分类 (三)参加健美比赛的条件与人数 (四)健美比赛的评分依据 (五)健美比赛的规定动作二、如何参加健美比赛 (一)比赛造型设计 (二)与参赛有关的其他问题

<<力量练习器健身与健美/阳光少年>>

编辑推荐

田麦久、蔡睿主编的《力量练习器健身与健美》选择了力量健身器练习这种能有效发展肌肉力量、改善人体形态的项目，为现代人追求形体美提供一种充满活力和挑战的活动方式。

本书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘，也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述，同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。

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>