

<<形体美与形体美的塑造>>

图书基本信息

书名：<<形体美与形体美的塑造>>

13位ISBN编号：9787560724430

10位ISBN编号：7560724434

出版时间：2002-10

出版时间：山东大学出版社

作者：马少莲

页数：176

字数：150000

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>

<<形体美与形体美的塑造>>

内容概要

进入21世纪以后，随着物质生活的进一步提高，人们对精神生活有了更高的要求，追求美的生活环境、美的享受与自身美的塑造。

本书在作者多年从事体操训练和大学艺术体操、健美操教学实践的基础上，结合对国内外健美著作以及舞蹈理论、运动解剖学等方面的研究，从理论上对形体美进行了较全面的研讨，从广意和狭意两个方面对形体训练进行了较全面的论述，观点明确，立论新颖。

本书设计、创编和收集了大量的练习，提供了如何塑造形体美的方法。

特别是在身体各部位的健美训练中，根据身体各部位的主要肌肉结构，编选了相应的练习，并对练习时采用的速度，练习量都作了明确的提示，能够有效地提高教学与自我训练的科学性，避免训练的盲目性。

本书还通过对膳食与健康有关资料的研究，探讨了在日常生活中有利于健康和形体美的饮食习惯的养成问题。

本书可以作为大学艺术操作、健美操教学与训练的参考教材，同时也是形体训练工作者和热心形体美自我训练者的实用指南。

<<形体美与形体美的塑造>>

书籍目录

第一章 美中至美——人体美概述 第一节 人体审美特征——和谐美 第二节 人体的美学参数 第三节 人体形态的可塑性第二章 形体训练ABC 第一节 形体训练之一——一把杆练习 第二节 形体训练之二——组合练习第三章 身体各部位的健美训练 第一节 颈部健美训练 第二节 肩部健美训练 第三节 胸部健美训练 第四节 背部和腰背部的健美训练 第五节 腹部和腰部的健美训练 第六节 臀部的健美训练 第七节 腿部的健美训练第四章 形体训练注意事项 一 从小做起的重要性 二 柔韧练习与力量练习相结合 三 练习时间的安排 四 对承受体力负荷进行自我监督 五 持之以恒 六 形体美离不开愉悦的心情第五章 饮食与形体美 第一节 吃的学问 第二节 正常体重与合理膳食 第三节 肥胖与减肥 第四节 饮食习惯的养成

<<形体美与形体美的塑造>>

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>