

<<健美>>

图书基本信息

书名：<<健美>>

13位ISBN编号：9787807209669

10位ISBN编号：7807209666

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版社

作者：兴树森 主编

页数：74

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

盛世奥运，举国同辉。

北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。

这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

本书介绍了健美的有关知识。

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 选择科学的训练方式 第二节 注意营养的摄取 第三节 准备活动 第四节 放松整理活动第三章 场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 基本技术 第一节 技术要素 第二节 肌肉认识 第三节 基础动作 第四节 柔韧性练习 第五节 胸部练习 第六节 背部练习 第七节 肩部练习 第八节 腹部练习 第九节 大腿练习第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## 章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展健美运动起源于19世纪末期、20世纪初期，健美运动在英、美等国得到了广泛的开展。

1949年，国际健身联合会（IFBB）成立后，健美运动进入不断的发展、提高和创新时期。

一、起源不同时代对美的追求是不一样的，古希腊人以结实的身体和矫健的身手为美，这是健美观念的起源。

公元130～200年，古罗马著名医生盖伦著书立说，倡导健身运动。

他将运动分为臂部、躯干和腿部运动，并列举一些运动项目，如搬动和高举重物、爬绳和锄掘等。

到了18世纪，德国著名体育活动家艾泽伦（公元1792～1846年）开设了培训体育师资的课程，创造了哑铃、杠铃等运动，这是现代健美运动的萌芽。

19世纪末，山道（Sandow）集健、力、美精华于一身，成为现代健美运动的创始人。

<<健美>>

编辑推荐

《健美》由吉林出版集团有限责任公司出版。

#### 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>