

<<健美快速入门不求人>>

图书基本信息

书名：<<健美快速入门不求人>>

13位ISBN编号：9787810511575

10位ISBN编号：7810511572

出版时间：1997-09

出版时间：北京体育大学出版社

作者：相建华

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>

## <<健美快速入门不求人>>

### 书籍目录

#### 目录

- 第一章 人体体型健美的自我评价
  - 第一节 人体体型健美应具备的条件
  - 第二节 人体体型健美的类型
  - 第三节 人体体型健美的自我评估方法
- 第二章 自我健美训练的基本知识
  - 第一节 自我健美训练主要肌肉群的位置与功能
  - 第二节 自我健美训练常用术语与名词概念
  - 第三节 自我健美训练器械的选择与购置
  - 第四节 自我健美训练应遵守的原则
  - 第五节 自我健美训练应注意的事项
- 第三章 自我健美训练计划的设计与选择
  - 第一节 自我健美训练计划的设计
  - 第二节 自我健美训练计划的选择
- 第四章 自我健美训练合理膳食的设计与选择
- 第五章 自我健美训练10个部位的最佳动作
  - 第一节 颈部肌群健美动作
  - 第二节 肩部肌群健美动作
  - 第三节 上臂部肌群健美动作
  - 第四节 前臂部肌群健美动作
  - 第五节 胸部肌群健美动作
  - 第六节 腹部肌群健美动作
  - 第七节 腰背部肌群健美动作
  - 第八节 臀部肌群健美动作
  - 第九节 大腿部肌群健美动作
  - 第十节 小腿部肌群健美动作
- 第六章 自我健美训练的10种最佳方法
  - 第一节 循环训练法
  - 第二节 重量固定训练法
  - 第三节 金字塔式训练法
  - 第四节 重量递增训练法
  - 第五节 重量递减训练法
  - 第六节 预先疲劳训练法
  - 第七节 组合训练法
  - 第八节 助力训练法
  - 第九节 矫正训练法
  - 第十节 动作多变训练法
- 第七章 自我健美训练矫正10种体型缺陷
  - 第一节 自我矫正“两肩高低不一”的方法
  - 第二节 自我矫正“溜肩”的方法
  - 第三节 自我矫正“扁平胸”的方法
  - 第四节 自我矫正“鸡胸”的方法
  - 第五节 自我矫正“左、右胸脯不对称”的方法
  - 第六节 自我矫正“驼背”的方法
  - 第七节 自我矫正“脊柱侧弯”的方法

<<健美快速入门不求人>>

第八节 自我矫正“O”形腿和“X”形腿的方法

第九节 自我矫正“内八字”脚和“外八字”脚的方法

第十节 自我矫正“平底脚”的方法

第八章 自我健美训练恢复手段的设计与选择

第一节 训练方法学恢复手段

第二节 医学生物学恢复手段

第三节 心理学恢复手段

第九章 自我健美训练取得成功的10大秘诀

<<健美快速入门不求人>>

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>