

<<家庭实用器械健身法>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用器械健身法>>

13位ISBN编号：9787810513937

10位ISBN编号：7810513931

出版时间：1999-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：舒培华

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>

## <<家庭实用器械健身法>>

### 书籍目录

- 目录
- 健身器走进千万家（代前言）
- 健身器械面面观
- 健身器械溯源
- 健身器械的基本类型
- 健身器械的站、项和功能
- 健身器械总览
- 如何选购家庭健身器
- 健身器械的使用和养护
- 器械健身的作用
- 发达肌肉，增长力量
- 增进健康，消除脂肪
- 美化体型，矫正畸形
- 锤炼意志，陶冶性格
- 常用健身器的功能及用法
- 健身车
- 跑步机
- 健骑机
- 漫步机
- 划船器
- 夹胸器
- 大腿屈伸练习器
- 综合训练器
- 如何制订健身计划
- 制订计划的基本原则
- 怎样制定健身计划
- 健身计划方案参考
- 器械健美法
- 发达胸部肌群
- 发达肩部肌群
- 发达臂部肌群
- 发达背部肌群
- 发达腹部肌群
- 发达臀部和腿部肌群
- 家庭实用健身法
- 男子哑铃锻炼法
- 女子哑铃锻炼法
- “推拉器”锻炼法
- 方凳锻炼法
- 滚筒锻炼法
- 椅子锻炼法
- 胶皮带锻炼法
- 拉力器锻炼法
- 壶铃锻炼法
- 分解弹簧拉力器锻炼法

## <<家庭实用器械健身法>>

健身环锻炼法

沙袋锻炼法

毛巾锻炼法

圆盘锻炼法

塑料桶锻炼法

健身知识窗

怎样做好准备活动和放松活动

训练间歇该做些什么

肌肉酸痛和损伤的区别在哪里

怎样克服厌倦感

过度训练及防治办法

怎样饮食才能增肌美体

怎样补充维生素

健身认识的误区

使用拉力器应注意什么

怎样防止一侧肌肉偏大

健身锻炼中应怎样呼吸

肌肉发展出现停滞如何办

助力训练法是怎么回事

如何利用健身器械减肥

女性健身之道

自制家庭健身器

“推拉器”的自制

健美轮的自制

胸前下推器的自制

新式卧推架的自制

卷绳棍的自制

综合拉力器的自制

杠铃的自制

<<家庭实用器械健身法>>

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>