

<<健美技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<健美技巧图解>>

13位ISBN编号：9787810517348

10位ISBN编号：7810517341

出版时间：2002-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：曹兵

页数：156

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>

## <<健美技巧图解>>

### 内容概要

健美运动是利用杠铃、哑铃以及健身器械，给予身体各个部位肌肉适当的刺激，以发展肌肉、健美体形、增长体力和力量、减缩皮下脂肪、增进健康、增强体质为目的的体育运动项目，同时还能陶冶情操、调节身心、松懈紧张情绪、产生积极的心理因素。它不仅强调“健”，而且强调“美”，把体育与美育融为一体，使我们得到其他健身方法难以获得的高度完美的健康状态。

## <<健美技巧图解>>

### 作者简介

曹兵，1950年出生，北京工商大学体育部主任，副教授。

从事健美健身教学训练近20年，积累了大量丰富的教学实践经验，曾获北京市优秀教师奖、省部级教学成果奖、健美课教学质量优秀奖。

主编、参编了大量有关健美的教材和专著。

在“中国健美之父”娄琢玉先生举办的威德健美教练员训练班学习时，取得第一名的成绩，并在威德健美训练法研讨会上获得论文一等奖，荣获了国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生亲笔签名的奖状。

<<健美技巧图解>>

书籍目录

第1章 必不可少的理论知识 一、健美训练的环境要求 二、健美训练原则 三、健美训练三要素 四、健美训练计划的制定 五、健美训练的呼吸方法 六、健美训练的动作速率 七、健美训练的运动负荷 八、健美训练中的有氧练习 九、健美运动的基本技术和理论知识 十、基本动作与孤立动作 十一、评定、检验和设计训练动作 十二、健身房中的减肥减脂训练。

第2章 最佳健美练习动作 一、胸部肌群 二、背部肌群 三、肩部肌群 四、臂部肌群 五、腹部肌群 六、腿部肌群

第3章 健美运动的营养摄入 第4章 健美明星训练赏析 第5章 健美竞赛

<<健美技巧图解>>

章节摘录

插图

## <<健美技巧图解>>

### 编辑推荐

《健美技巧图解》作者曹兵，1950年出生，北京工商大学体育部主任，副教授。从事健美健身教学训练近20年，积累了大量丰富的教学实践经验，曾获北京市优秀教师奖、省部级教学成果奖、健美课教学质量优秀奖。主编、参编了大量有关健美的教材和专著。在“中国健美之父”娄琢玉先生举办的威德健美教练员训练班学习时，取得第一名的成绩，并在威德健美训练法研讨会上获得论文一等奖，荣获了国际健美协会主席本·韦德先生和亚洲健美协会主席蔡保罗先生亲笔签名的奖状。

<<健美技巧图解>>

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>