

<<健美图典>>

图书基本信息

书名：<<健美图典>>

13位ISBN编号：9787811000108

10位ISBN编号：7811000105

出版时间：2005-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：舒培华

页数：244

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>

<<健美图典>>

内容概要

健身是人类生命轨迹中永远的主旋律。

我非常欣赏“健康乃人生第一财富”这句格言。

没有强健的体魄，一切现在和未来的瑰丽构想都将失去支撑。

从全民共抗非典的阵痛和悲壮中，我再一次感到，包括健美在内的各种运动本身，不仅仅在于求健求乐求寿，更是履行一种时代的责任。

<<健美图典>>

作者简介

舒培华，北京人，满族，1945年生。
1968年毕业于北京体育学院（今北京体育大学）。
1995年获国际健美联合会银质奖章。
2001年获得北京健美运动贡献奖。

先后担任《健与美》副主编、《健力美》和《健美先生》主编。

主要著作：《实用健身训练法》、《家庭实用器械健身法》、《球迷》、《少年信鸽竞翔》、《拉力器上的铁人》、《全身性减肥》和《健美入门》等。

主持和作为终审编辑出版了《健与美精粹》、《健与美大全》、《世界健美精英写真集》、《血乳酸与运动训练》、《田径》、《八卦掌》、《聂卫平围棋教室》、《曹薰铉棋力自测》等近20部专著。

<<健美图典>>

书籍目录

第一章 训练篇一、健美完全“宝典”——韦德健美训练法则(一)渐进超负荷法则(二)多组合法则(三)孤立法则(四)动作多变法则(五)优先法则(六)金字塔法则(七)顶峰收缩法则(八)分部法则(九)超级组法则(十)复合组法则(十一)交叉法则(十二)强挤次数法则(十三)优质法则(十四)渐降组法则(十五)三组合法则(十六)综合法则(十七)快速法则(十八)兼顾法则(十九)静力张紧法则(二十)间歇法则(二十一)反重力法则(二十二)“灼烧”法则(二十三)先期疲劳法则(二十四)“欺骗”法则(二十五)持续紧张法则(二十六)部分动作法则(二十七)周期法则(二十八)局部法则(二十九)预热法则(三十)变换角度法则(三十一)大量充血法则(三十二)直觉法则二、万变不离其宗——健美八大要素三、登攀的起点——健美术语ABC四、构筑“肌肉王国”——全身各部肌肉锻炼法五、临阵再磨枪——赛前训练六、一个有争议的话题——有氧训练七、帮助肌肉突围——冲破肌肉停滞的瓶颈八、安全列车——避免受伤的技巧第二章 营养篇一、营养全攻略二、补剂妙用第三章 竞技篇一、规定动作二、自由造型第四章 知识篇一、龙虎风云榜二、肌肉和动作名称英汉对照

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>