

<<形体与健美>>

图书基本信息

书名：<<形体与健美>>

13位ISBN编号：9787506420600

10位ISBN编号：7506420600

出版时间：2001-10-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨静,孟吾云,赵聂,刘倩,邱春娥,秦洪,陈华

页数：245

字数：176000

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>

## <<形体与健美>>

### 内容概要

本书着重速成，将科学性、实用性、知识性融为一体，重点讲解了什么是形体健美，形体健美的练习，健美操比赛，形体健美练习常见问题以及如何预防和矫正畸形体型等内容。

论述简洁，通俗易懂，图文并茂，易学易记。

本书既是大中专学生的体育教材，又是体育教师、健美教练及广大健美爱好者的重要参考书。

## &lt;&lt;形体与健美&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 形体健美常识 第一节 形体健美内容 一、形体美的内涵 二、形体美基本要求 第二节 形体健美的标准 一、健康美 二、形体美 三、姿态美 第三节 形体的解剖生理特点 一、人体肌肉分布 二、青少年时期的解剖生理特点 第四节 形体健美练习注意事项 一、练习前注意事项 二、练习中注意事项 第二章 形体素质与健美练习 第一节 科学安排形体健美训练 一、最佳锻炼时间的选择 二、理想运动量的确定 三、凭感觉判定运动量 四、用运动时间和频度来调整运动量 五、饮食营养与膳食平衡 第二节 形体基本素质训练 一、足踝练习 二、腿部练习 三、髋部练习 四、上体练习 第三节 站姿训练 一、站立姿态的基本练习 二、呼吸方法与站立姿态训练 三、社会交际中几种常见站姿的训练 第四节 坐姿训练 一、就坐姿势练习 二、女子优美坐姿的基本练习 三、男子庄重坐姿的基本练习 第五节 走姿训练 一、行走姿态的基本练习 二、变向行走练习 第六节 健美操基本动作 一、健美操基本动作特点 二、健美操基本动作作用 三、健美操基本动作的主要内容 四、应注意的几个方面 第七节 女性的“胖”与“瘦” 第八节 女子身体各部位形体健美练习 第三章 男子健美 第四章 健美与健美操 比赛赏析 主要参考文献

<<形体与健美>>

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>