

<<大学生健美健身精粹>>

图书基本信息

书名：<<大学生健美健身精粹>>

13位ISBN编号：9787512403925

10位ISBN编号：7512403925

出版时间：2011-5

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：宫美凤 编

页数：212

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>

## <<大学生健美健身精粹>>

### 内容概要

本书主要从理论和实践两方面介绍了健美健身的相关知识。

从理论方面告诉大学生怎样才算健美，健美能给大学生的现在和未来带来哪些好处；怎样采用科学又健康的方法减肥，减肥的基本原理；怎样正确制定健美锻炼计划；怎样欣赏健美比赛以及饮食营养、创伤防治等理论知识。

从实践方面系统地讲述了健身增肌、减肥、形体锻炼的训练方法；讲述了发达全身十一个部位肌肉力量的有效动作和方法。

全书以怎样入门、阶段教学到高级阶段的训练，参加比赛到比赛赏析，都做了详尽的论述，还介绍了国际健美大师最先进的训练原理和方法。

本书可以作为全国普通高等学校公共体育课教材，也可以作为体育专业学生专选课的教材，还可以作为高校健身健美教师、教练员、社会体育指导员及健美健身爱好者的参考用书。

## &lt;&lt;大学生健美健身精粹&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 健美健身运动概述
  - 第一节 健美健身运动的起源
  - 第二节 健美健身运动的发展
  - 第三节 健美健身运动的概念及其趋同性
  - 第四节 健美健身锻炼能给大学生带来什么好处
- 第二章 大学生健美健身
  - 第一节 大学生热爱健美健身
  - 第二节 怎样才称得上健美
  - 第三节 健美体型的评分标准
- 第三章 大学生如何减肥及形体练习妙法
  - 第一节 怎样才算肥胖
  - 第二节 肥胖的成因及危害
  - 第三节 减肥的基本原理
  - 第四节 综合训练法加晚餐节食能有效减肥
  - 第五节 女子形体减肥练习
- 第四章 发达全身十一个部位肌肉力量的有效动作
  - 第一节 与形体健美极为相关的十块肌肉的解剖位置及其功能
  - 第二节 发达全身十一个部位肌群的有效练习
  - 第三节 初练者如何制定健美训练计划
- 第五章 发达肌肉的方法
  - 第一节 运动量要素——强度、组数、次数、密度和速度
  - 第二节 什么是超负荷和超补偿
  - 第三节 发达肌肉的基本训练方法
  - 第四节 使肌肉线条鲜明的训练方法
  - 第五节 使肌肉快速生长的先衰竭训练法
  - 第六节 乔韦德健美训练,法则有多少条?其主要内容有哪些?
- 第六章 十二大体能和力量训练方法
  - 第一节 十二大体能
  - 第二节 基础体能——发展最大力量(绝对力量)的方法
  - 第三节 基础体能——发展爆发力的方法
  - 第四节 基础体能——发展力量耐力的方法
- 第七章 健美健身与饮食营养
  - 第一节 健美健身与营养
  - 第二节 健美健身与饮食
  - 第三节 健美健身与运动营养品
- 第八章 健美运动竞赛简介
  - 第一节 竞赛通则
  - 第二节 健美竞赛的动作
  - 第三节 健美竞赛的计分方法与名次评定
  - 第四节 健美竞赛的程序
  - 第五节 如何欣赏健美比赛
  - 第六节 健身先生、健身小姐竞赛评选项目
  - 第七节 健身先生、健身小姐竞赛动作
  - 第八节 如何欣赏健身先生、健身小姐比赛
- 第九章 运动损伤的防治方法

<<大学生健美健身精粹>>

- 第一节 常见的运动损伤
- 第二节 受伤的原因
- 第三节 伤病的分期和分类
- 第四节 常见运动损伤的预防
- 第五节 常见伤病的防治措施
- 第六节 人体不同部位的损伤及治疗
- 附录 健美专业英语选编
- 参考文献

## &lt;&lt;大学生健美健身精粹&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：经常从事健美锻炼能对心血管系统、呼吸系统和消化系统产生良好的影响，提高它们的工作机能。

健美健身锻炼，训练者经常从事有氧训练，可以使心肌增强、心脏容量增大、血管弹性增强、进而提高心脏的收缩能力和血管的舒张能力，使心搏有力、血输出量增加，心跳次数可以减少到48次/分钟~60次/分钟，这样心脏休息的时间就增多了，出现了节省的现象。

由于心脏的工作能力和储备能力都提高了，所以能承受更大的负荷。

健美健身锻炼还能使血液中的红血球和血红蛋白增加，从而提高身体的营养水平、代谢能力和对病菌的抵抗能力。

健美健身锻炼对呼吸系统机能也有良好的影响，它能提高呼吸深度，增加每次呼吸时的气体交换量。这既有利于呼吸肌的休息，又可提高呼吸系统的功能储备，从而保证在激烈运动时满足气体交换的需求，提高呼吸机能水平。

健美健身锻炼还能提高消化系统的机能，因为肌肉活动需要大量的能源物质，补充足够的营养物质如蛋白质等营养素，这就需要增强胃肠的蠕动，增多消化液，使消化和吸收能力提高，食欲增强。

二、有效地发达全身肌肉，增长力量在人体中，由骨骼（206块）、肌肉（约500多条）和关节、韧带共同组成了运动器官，使有机体得以进行各种各样的复杂而细致的运动。

而这一切运动的原动力就是那些大大小小的肌肉。

在健美健身训练中，训练者要经常采用各种各样的哑铃、杠铃及做多种抗阻练习，对全身各部位肌肉进行锻炼，每次几乎做到“力竭”，使肌肉得到强烈的刺激，从而使肌纤维增粗，肌肉中的毛细血管网增多，肌肉的生理横断面增大，肌肉变得丰满结实而发达。

由于中枢神经系统调节机能的改善，在力量训练的影响下，肌肉细胞的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加，脂肪的减少，使肌肉的弹性增强、黏滞性减少。

所有这些变化的结果，导致了肌肉力量增长，特别是某些局部肌肉群达到相当高的水平，如个别运动员能够用90千克做上臂弯举和颈后臂屈伸，真称得上“大力士”。

三、改善体形体态，矫正畸形，增强自信心健美健身运动最主要的特点就是雕塑形体、改变形体、矫正形体，使形体达到最理想、最完美的健康状态，即健美的形体就是健、力、美的统一。

大学生有了健美的形体、健康向上的精神气质和丰富的内涵，在面对人际交往、应聘、演讲等活动中，就会非常自信地去挑战自己，挑战他人，这种强烈的自信心不但会给对方留下良好的第一印象，同时也是大学生成功的基石。

<<大学生健美健身精粹>>

编辑推荐

《大学生健美健身精粹》是由北京航空航天大学出版社出版的。

<<大学生健美健身精粹>>

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>