

<<形体健美理论与方法>>

图书基本信息

书名：<<形体健美理论与方法>>

13位ISBN编号：9787807309208

10位ISBN编号：7807309202

出版时间：2010-1

出版时间：潘国建 学林出版社 (2010-01出版)

作者：潘国建

页数：190

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>

## <<形体健美理论与方法>>

### 前言

本书参阅了国内外各种文献资料，结合编者在人体科学、健身、健美教学第一线所积累的实践经验和体会，比较系统地阐述了形体健美的理论、形体锻炼的手段和方法：本书注重理论与实践相结合，通俗易懂，图文并茂，具有比较强的知识性和实用性，直观性强，容易掌握，便于实践，是普及健美锻炼知识、推广全民健身运动的实用参考书。

本书既可以作为体育专业学生的选修课教学用书，又可以作为各种年龄、性别和不同文化层次、不同工作性质的人的业余健身指导工具；同时也可作为专业健美教练员和运动员的训练辅助用书。

通过本书的学习，能够使学员比较快地把所学理论知识应用于健身实践。

本书以丰富学员的健美、健身知识为宗旨，指导和提高学员进行自觉的、科学的形体健美锻炼；既可以使学员进一步掌握人体形体美的基本常识，初步掌握和了解常用健身器材的使用方法，又能够正确地运用各种形体健美的锻炼方法，进行有效的练习，改善形体。

## <<形体健美理论与方法>>

### 内容概要

《形体健美理论与方法》参阅了国内外各种文献资料，结合编者在人体科学、健身、健美教学第一线所积累的实践经验和体会，比较系统地阐述了形体健美的理论、形体锻炼的手段和方法；《形体健美理论与方法》注重理论与实践相结合，通俗易懂，图文并茂，具有比较强的知识性和实用性，直观性强，容易掌握，便于实践，是普及健美锻炼知识、推广全民健身运动的实用参考书。

## <<形体健美理论与方法>>

### 书籍目录

序第一章 形体健美概述第一节 形体美的标准和计算方法第二节 形体健美所需的营养素第三节 形体健美中常用器材的介绍第二章 形体健美的解剖学基础第一节 人体常用术语及形体构造第二节 上肢肌肉特点及功能第三节 下肢肌肉特点及功能第四节 躯干肌肉特点及功能第三章 形体健美中的肌肉工作分析第一节 肌肉在形体健美中的作用第二节 骨骼肌的工作原理第三节 单关节肌和多关节肌第四节 骨骼肌纤维类型与运动能力第五节 影响肌肉力量大小的解剖学和力学因素第六节 形体健美运动中原动肌的分析方法第七节 人体的生理形态特点与健美训练的关系第四章 形体健美方法第一节 形体健美锻炼的基本要求第二节 形体健美锻炼中运动量的控制第三节 胸部肌肉健美方法第四节 肩部肌肉健美方法第五节 手臂肌肉健美方法第六节 腹部肌肉健美方法第七节 背部肌肉健美方法第八节 臀部和腿部肌肉健美方法参考文献

## <<形体健美理论与方法>>

### 章节摘录

插图：有一个人人羡慕的好身段、好体魄是爱美的女性和爱酷的男子的追求；形体健美运动正是一项可以帮助你减去身体多余脂肪，增强肌肉，塑造优美形体的健身运动。

形体健美运动是一项有益于身心健康、雕塑完美人体形态的体育健身运动。

通过肌肉健美锻炼可以焕发人的精神面貌，陶冶美好情操，是全民健身运动中重要组成部分。

人皆爱美，而形体的健美主要通过肌肉的锻炼来实现。

形体健美运动也是强壮体魄、健美形体的最有效的手段；近年来，形体健美运动在我国蓬勃掀起，已经逐渐成为人们，尤其是青年男女最喜爱的健身运动之一。

形体健美运动也有利于全身肌肉与脂肪分布的匀称，有利于四肢的健美和整体曲线美。

妙龄少女更爱美，他们都希望自己有一个亭亭玉立的优美形体；通过形体健美锻炼，肌肉和脂肪达到适当的搭配比例，能使女性充满青春活力和丰满感，自然而然流露出特有的女性魅力。

青年男子也希望自己有一副非常酷的阳刚体魄。

通过系统的形体健美锻炼，定能给您带来意想不到的惊喜。

## <<形体健美理论与方法>>

### 编辑推荐

《形体健美理论与方法》是由学林出版社出版的。

<<形体健美理论与方法>>

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>