

<<家庭实用哑铃健身法>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用哑铃健身法>>

13位ISBN编号：9787810513944

10位ISBN编号：781051394X

出版时间：2002-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：崔兆新,曾兵

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>

<<家庭实用哑铃健身法>>

书籍目录

目录

家庭实用哑铃健身法概述

哑铃健身的概念和特点

家庭实用哑铃健身的作用

哑铃健身的起源、种类和规格

哑铃健身的起源

哑铃的种类和规格

人体主要肌肉

上肢肌肉

躯干部肌肉

肩部肌肉

下肢肌肉

发展各部肌肉的方式

发展手部肌肉

发展前臂部肌肉

发展上臂部肌肉

发展肩部肌肉

发展胸腹部肌肉

发展背腰部肌肉

发展大腿部肌肉

发展小腿部肌肉

使用哑铃发展各部肌肉的方法

决定锻炼效果的几个重要因素

发展肌肉的方法

哑铃锻炼法则

几种常见畸型矫正法

鸡胸矫正法

驼背矫正法

脊柱侧弯矫正法

削肩矫正法

“O”型腿和“X”型腿矫正法

扁平足矫正法

锻炼计划的制定

怎样制定锻炼计划

锻炼计划示例

哑铃操

单臂轮换弯举

前臂轮换绕环

上臂轮换绕环

耸肩提肘

上肢运动

扩展胸部

胸前合展

体侧伸

俯姿转体

<<家庭实用哑铃健身法>>

站姿转体

体侧倾

屈体半蹲

跨步侧蹲

下蹲提踵

哑铃健身的卫生保健

体格的自我测量

饮食卫生

科学对待疲劳与伤痛

我国健美运动情况简介

我国健美运动简史

健美竞赛简介

健美技术等级标准

<<家庭实用哑铃健身法>>

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>