

<<家庭实用拉力器健身法>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用拉力器健身法>>

13位ISBN编号：9787811000092

10位ISBN编号：7811000091

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：魏静,李玮琪,曹兵

页数：142

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>

<<家庭实用拉力器健身法>>

内容概要

拉力器是最早被引进的助力训练器材之一，是一种方便、普及、有效的训练器械，对于刚从事健身运动的人来说，这是一种较为理想的主要锻炼手段；而对于高水平的专业运动员来说，则是一个很好的辅助练习手段。

由于它在训练模式上具有多样性，负荷重量还能依据位簧（皮条）的长短、数量来加以增减，对训练的朋友们。

采用科学合理的拉力器健身方法，您即使不进健身房，也能达到同样的锻炼效果。

在本书的编写中笔者将一些最新的运动训练论和健美、形体、舍宾等不同健身运动的理念、技巧和方法，以及多年健身教练的实践经验进行了融会、概括和总结，并且精选了简单有效的拉力器练习动作，编制出不同水平的训练教程。

《家庭实用拉力器健身法》为您介绍的是—种简便有效的健身方法。

对于练习者，特别是那些想健身又由于各种原因而不便去健身房的女性，有较高的指导作用和参考价值，相信会对您在健身、美体的道路上有所借鉴和帮助。

<<家庭实用拉力器健身法>>

书籍目录

前言第一章 理论基础 一 健康导航 (一) 最新健康动态 (二) 专有名词 (三) 动作术语 (四) 自测形态 二 说话拉力器健身 (一) 注意事项 (二) 必备常识 (三) 了解身体 (四) 体胖者必读 (五) 说给瘦人听 三 也谈拉力器健美 (一) 拉力器健美训练的锻炼价值 (二) 拉力器训练肌肉供能原理 (三) 拉力器健美训练取得成效的三要素 (四) 拉力器健美训练的运动负荷 (五) 拉力器训练的动作速率 (六) 拉力器训练法则——韦德健美法则 (七) 拉力器健美训练计划的制定 (八) 写给初练者 (九) 宁可训练不足,也不要训练过度 (十) 预防肌肉僵硬 (十一) 克服厌倦感第二章 实践操作 一、实用拉力器健身课程 (一) 初级课程 (二) 中级课程 (三) 高级课程 二、营养饮食宝典 (一) 科学合理的营养饮食是取得成功的重要保证 (二) 健身练习者的饮食要求 (三) 国际流行的健身运动营养补剂 (四) 饮食范例 (五) 食物营养素表

<<家庭实用拉力器健身法>>

章节摘录

插图

<<家庭实用拉力器健身法>>

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>